

2021 4

LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

OPENING HOUR Winter Time
 月曜日～金曜日 9:00-23:15
 土・日曜日・祝日 9:30-21:00

D FEEL.
 NAGANO

Time	MON.			TUE.			WED.			THR.			FRI.			SAT.			SUN.		
	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio
8																					
9																					
10	10:25-11:10 ボディランブ 遠山			10:25-11:10 初級エアロ はつみ	10:25-10:55 RPM 名取	10:00-11:00 身体整えるヨガ 宮下				10:15-11:00 ZUMBA 名取	10:10-10:40 ORIGINAL RIDE	10:05-10:55 フラダンス 高橋			10:20-10:50 リズムマスター 村山	10:00-10:30 ONEKOR 和田		10:15-11:15 身体整えるヨガ 宮下	10:30-11:30 BAILABAILA 村山	10:15-11:15 朝ヨガ 小島	
11	11:25-12:10 ボディステップ 早川			11:25-12:10 みんなで筋トレ はつみ		11:05-12:05 BAILA BAILA 藤井			11:15-11:45 ORIGINAL RIDE		11:10-11:55 ピラティス 村山			11:05-11:55 BAILABAILA 村山	11:00-11:50 BAILABAILA 小島		11:30-12:00 POWER SPINNING 宇都宮	11:45-12:45 Theater Jazz 鈴木	11:30-12:00 ORIGINAL RIDE 田川	11:45-12:30 ボディステップ SAYA	
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井			12:30-13:00 ONEKOR MIKA	12:20-12:50 ORIGINAL RIDE 田川	12:05-12:35 コアストレッチ 小八重			12:25-13:25 リトモス 小八重		12:15-12:55 ダンスエアロ ショータ			12:25-13:10 ボディバランス 名取	12:05-12:50 エアロスター クロス 藤井		11:45-12:45 Theater Jazz 鈴木	12:45-13:30 ボディコンバット 田川	12:45-13:35 ノンストップ BAILABAILA 小島		
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井	13:40-14:10 RPM 村山			12:50-13:50 リトモス 小八重	13:00-14:00 姿勢改善の ためのヨガ 清水			13:00-13:30 POWER SPINNING 宇都宮		13:25-14:15 中級エアロ 南澤			13:25-14:25 骨盤ヨガ 石田	13:05-14:05 BAILA BAILA 藤井	13:00-13:30 ORIGINAL RIDE	13:00-13:45 WAVE ストレッチ 小島	13:45-14:45 ジャズダンス 金丸	13:45-14:15 SPRINT 早川	14:00-15:00 ボディバランス チャーミー	
14	14:30-15:30 ノンストップ BAILA BAILA 藤井	14:45-15:15 ORIGINAL RIDE			14:05-15:05 ZUMBA 名取	14:15-15:15 ピラティス 清水			14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井	14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本	14:30-15:30 BAILA BAILA 小島			14:30-15:30 ボディコンバット TAIGA	14:30-15:00 ORIGINAL RIDE	14:40-15:25 ZUMBA 名取	14:00-14:45 ボディアタック SHIGE	14:35-15:05 ORIGINAL RIDE 早川			
15					15:20-16:20 Hip Hop 山口				15:15-15:45 バイラヨガ 藤井		15:25-16:10 エアロスター 宮本			15:45-16:15 筋膜リリース& ボールストレッチ MIKA	15:45-16:45 スタイル HipHop 山口			15:30-16:30 パワーヨガ 清水 ※4/4はC.st	15:15-15:45 ONEKOR 和田		
16					16:05-16:35 ONEKOR MIKA				16:00-16:30 ONEKOR MIKA		16:25-16:55 ONEKOR MIKA				17:00-18:00 KIDS HipHop スクール 山口	17:00-18:00 上級エアロ NAO	17:15-18:00 DDD HOUSE 宮本	17:00-18:00 ボディコンバット 日極 ※4/4は休講	16:45-17:30 初級ステップ 清水		
17																					
18																					
19																					
20	19:45-20:45 リトモス 山崎	19:40-20:25 RPM 村山		19:30-20:15 ボディコンバット 遠山	19:35-20:20 RPM 早川	19:30-20:15 DDD HOUSE 村山			19:25-20:25 BAILABAILA 藤井	19:40-20:10 RPM 村山	19:30-20:15 ボディアタック SHIGE			19:30-20:20 中級エアロ ショータ	19:30-20:00 ORIGINAL RIDE 早川	19:45-20:30 ボディランブ 遠山	19:45-20:45 ボディステップ 早川				
21	21:00-21:45 Power Yoga 山崎	21:20-21:50 ORIGINAL RIDE		20:15-21:15 ノンストップ BAILA BAILA 藤井	20:30-21:30 DDD Style Hip Hop 山口	20:35-21:35 BREAKLETICS 早川			20:40-21:40 リトモス 小八重	20:35-21:05 SPRINT 日極	20:30-21:15 中級エアロ 村山			20:20-21:05 RPM 45 早川	20:45-21:30 ボディコンバット 遠山						
22					21:30-22:00 ONEKOR YASUKI	21:45-22:15 TRX ヒップメイク 山口			21:55-22:55 DDD WEST COAST STYLE AKI		21:30-22:30 BAILA BAILA 鈴木	21:45-22:30 ボディステップ 早川			21:50-22:50 DDD WEST COAST STYLE AKI	21:45-22:15 筋膜リリース 村山	22:30-23:00 ONEKOR YASUKI	21:30-23:00 EVENT LESSON			

スタジオ定員について
 ボディランブ / ステップ / ヨガ / ピラティス /
 LoopExercise / ボディバランス /
 その他マット系
 [Aスタジオ] 15名 [Cスタジオ] 12名
 ※密接にならないよう間隔を確保して行うため、上記のプログラムに
 限ってはしばらく、定員数を調整させていただきます。
 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。