

2021 5

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 ボディパンプ 遠山 (筋)			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 (静)				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			10:15-11:15 身体整えるヨガ 宮下 (静)	10:30-11:30 BAILABAILA 村山		10:15-11:15 朝ヨガ 小島 (静)	
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		11:15-11:45 ONEKOR 和田			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 (静)			11:00-11:30 太極拳 宮本	11:05-11:55 BAILABAILA 村山	11:00-11:50 BAILABAILA 小島			11:30-12:00 ORIGINAL RIDE 田川	11:45-12:35 中級エアロ 村山	11:45-12:30 ボディステップ 前島	
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井			12:30-13:15 ZUMBA 名取	12:20-12:50 ORIGINAL RIDE 田川	12:05-12:35 コアストレッチ 小八重 (静)			12:25-13:25 リトモス 小八重		12:15-13:15 ダンスエアロ ショータ			12:00-13:00 ジャズダンス 基礎 金丸	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 (中)	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		14:05-15:05 ZUMBA 名取	14:00-14:30 ORIGINAL RIDE 田川	14:15-15:15 ピラティス 清水 (静)			14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井	14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本 (上)	13:40-14:10 身体引き締め 小八重			13:15-14:15 ボディパンプ TAIGA (筋)	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 (静)	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 (動)	
14	14:30-15:30 ノンストップ BAILA BAILA 藤井	14:45-15:15 ORIGINAL RIDE	15:00-15:50 中級エアロ 柳沢	15:20-16:20 Hip Hop 山口	15:20-16:20 Hip Hop 山口	15:15-15:45 バイラヨガ 藤井 (静)			15:15-15:45 バイラヨガ 藤井 (静)	15:25-16:10 エアロスター 宮本 (中)	14:30-15:15 DDD WEST COAST STYLE 宮本 (上)	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	14:30-15:30 ジャズダンス 鈴木		14:35-15:05 ORIGINAL RIDE 早川	15:15-15:45 ONEKOR 和田 (筋)		
15	15:45-16:15 バイラヨガ 藤井 (静)			16:05-16:35 ONEKOR スタッフ (筋)					16:00-16:30 ONEKOR スタッフ						15:45-16:45 スタイル HipHop 山口 (上)	15:45-16:30 RPM 早川		16:30-17:00 ONEKOR 宮本 (筋)	17:00-18:00 上級エアロ NAO (上)	17:15-18:00 DDD HOUSE 宮本	16:45-17:30 初級ステップ 清水	
16																						
17																						
18				18:00-19:00 ベリーダンス (スクール) Malika		18:15-19:00 BAILA BAILA 宮本			18:30-19:15 ボディパンプ 遠山 (筋)	18:45-19:15 RPM 村山	18:30-19:00 ONEKOR スタッフ (筋)	18:45-19:15 ONEKOR 宮本 (筋)		18:30-19:15 中級ステップ ショータ			19:00-19:30 ONEKOR スタッフ (筋)	18:30-19:30 HIP HOP AKI (上)				
19	19:45-20:45 リトモス 山崎 (中)	19:40-20:25 RPM 村山	19:15-20:00 ボディバランス チャーミー (動)	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 日極	19:20-19:50 ORIGINAL RIDE	19:15-20:15 ボディバランス チャーミー (動)	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 ボディパンプ 遠山 (筋)	19:45-20:45 ボディステップ 早川 (上)						
20			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	20:35-21:05 SPRINT 日極		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	20:30-21:00 ORIGINAL RIDE 前島	20:40-21:25 ハタヨガ 清水	20:35-21:35 BAILABAILA 村山	20:20-21:05 RPM 45 早川	20:45-21:30 ボディコンバット 遠山 (筋)							
21	21:00-21:45 Power Yoga 山崎 (動)	21:20-21:50 ORIGINAL RIDE	21:30-22:00 ONEKOR スタッフ (筋)		21:45-22:15 TRX ヒップメイク 山口	21:55-22:55 DDD WEST COAST STYLE AKI (上)		21:30-22:30 BAILA BAILA 鈴木	21:30-22:30 BAILA BAILA 鈴木	21:45-22:30 ボディステップ 早川	21:40-22:10 ONEKOR 和田 (筋)		21:50-22:50 DDD WEST COAST STYLE AKI (上)	21:45-22:15 筋膜リリース 村山 (静)								
22																						

スタジオ定員について
 ボディパンプ / 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
 関してはしばらく、定員数を調整させていただきます。
 皆様のご理解ご協力をお願いいたします。