

2021 6

LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

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

D FEEL.
NAGANO

時間	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				8:25-9:10 BAILA BAILA 名取																		
9				9:25-10:10 ボディバランス 名取 無料			9:20-10:05 ZUMBA 宮本			9:15-10:00 BAILA BAILA 名取												
10	10:25-11:10 ボディパンプ 遠山			10:25-11:10 筋トレ&機能改善 ストレッチ はつみ 無料	10:25-10:55 RPM 名取 無料	10:20-11:05 身体整えるヨガ 宮下 無料			10:15-11:00 ZUMBA 名取		10:05-10:55 フラダンス 高橋		10:15-10:45 朝ヨガ 宮本 無料			10:20-11:05 身体整えるヨガ 宮下 無料			9:45-10:15 RHYTHMASTER30 村山 無料	10:30-11:30 BAILABAILA 村山	10:30-11:30 朝ヨガ 小島	
11	11:25-12:10 ボディステップ 早川			11:25-12:10 初中級エアロ はつみ			11:10-12:10 BAILA BAILA 藤井			11:15-12:00 リトモス ショータ	11:15-12:15 コンテンポラリー ダンス 井田		11:00-11:30 太極拳 宮本 無料			11:20-12:10 BAILABAILA 小島						
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井	12:25-12:55 ORIGINAL RIDE 早川 無料				12:10-12:40 コアストレッチ 小八重 無料	12:25-13:25 リトモス 小八重			12:15-13:15 BAILA BAILA 村山	12:30-13:15 ボディコンバット 田川		12:00-13:00 ジャズダンス 基礎 金丸			12:20-13:05 AEROSTER X 藤井	12:25-13:10 WAVE ストレッチ 小島 無料		12:45-13:30 ボディコンバット 田川	12:00-12:30 ORIGINAL RIDE 田川 無料	11:45-12:30 ボディステップ SAYA	
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井	13:40-14:10 RPM 村山 無料		12:50-13:50 リトモス 小八重					13:30-14:00 ORIGINAL RIDE 田川 無料	13:40-14:10 身体引き締め 小八重 無料		13:15-14:15 ボディパンプ TAIGA			13:20-14:20 BAILA BAILA 藤井	13:20-14:20 Theater Jazz 鈴木		13:45-14:45 ジャズダンス 金丸	13:45-14:15 SPRINT 早川 無料	14:00-14:45 ボディバランス チャミー 無料		
14	14:30-15:30 ノンストップ BAILA BAILA 藤井		14:20-14:50 筋膜リリース 村山 無料	14:05-15:05 ZUMBA 名取			14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井			14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本		14:30-15:00 DDD WEST COAST STYLE 宮本	14:30-15:30 ボディコンバット TAIGA			14:35-15:35 ジャズダンス 鈴木	14:40-15:25 ZUMBA 名取		14:30-15:15 ボディコンバット SHIGE			
15	15:45-16:15 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料		15:00-15:50 中級エアロ 柳沢	15:20-16:20 DANCE パーソナル 山口			15:15-15:45 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料			15:25-16:10 AEROSTER 宮本		15:15-16:15 BAILA BAILA 小島			15:45-16:45 DANCE パーソナル 山口			15:30-16:15 RPM45 早川 無料			15:15-15:45 ONEKOR 和田	
16																					16:30-17:00 骨盤調整 ヨガ 宮本 無料	
17																					17:00-18:00 上級エアロ NAO	16:45-17:30 初級ステップ 清水
18				18:00-19:00 ベリーダンス (スクール) Malika			18:30-19:15 ボディパンプ 遠山	18:45-19:15 RPM 村山 無料	18:30-19:15 BAILA BAILA 宮本	18:40-19:10 RHYTHMASTER30 藤井 無料			18:30-19:15 中級ステップ ショータ	18:45-19:15 ONEKOR 宮本 無料	18:45-19:15 RPM SHIGE 無料	18:30-19:30 HIP HOP AKI						
19	19:45-20:45 リトモス 山崎	19:40-20:25 RPM45 村山 無料	19:30-20:15 ボディバランス チャミー 無料	19:30-20:15 ボディコンバット 遠山	19:35-20:20 RPM45 早川 無料	19:30-20:15 DDD HOUSE 村山	19:25-20:25 BAILABAILA 藤井			19:30-20:15 ボディコンバット 日極	19:30-20:15 ボディアタック 日極	19:30-20:15 ボディアタック SHIGE	19:30-20:15 ボディコンバット 東澤	19:30-20:15 ボディアタック SHIGE	19:30-20:00 ORIGINAL RIDE 早川 無料	19:45-20:30 ボディパンプ 遠山						
20	21:00-21:45 Power Yoga 山崎 無料		20:30-21:30 ノンストップ BAILA BAILA 藤井	20:35-21:35 ボディステップ 早川			20:40-21:40 リトモス 小八重	20:35-21:05 SPRINT 日極 無料	20:30-21:30 DDD WEST COAST STYLE AKI	20:30-21:30 コンテンポラリー ダンス 井田	20:30-21:00 ORIGINAL RIDE SAYA	20:35-21:35 BAILABAILA 村山	20:20-21:05 RPM 45 早川 無料	20:45-21:30 ボディコンバット 遠山								
21			21:45-22:45 DDD Style Hip Hop 山口			21:30-22:00 ONEKOR 宮本 無料	21:50-22:25 ONEKOR 和田 無料			21:45-22:45 BAILA BAILA 鈴木			21:40-22:15 ONEKOR 無料			21:45-22:15 筋膜リリース 村山 無料						
22													21:50-22:50 DDD WEST COAST STYLE AKI									

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。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。