

2021
7

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 | | | 9:30-10:30 ボディコンバット TAIGA | | | | | |
| 10 | 10:25-11:10 ボディコンバット 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 | 10:20-10:50 ONEKOR 和田 無料 | | 10:15-11:00 朝ヨガ 小島 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 | 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 | | 11:20-11:50 ONEKOR 和田 無料 | 11:25-12:10 初中級エアロ はつみ | | | 11:10-12:10 BAILA BAILA 藤井 | | 11:15-12:15 コンテンポラリー ダンス 井田 | 11:15-12:00 リトモス ショータ | 11:15-11:45 RPM 名取 無料 | 11:10-11:55 ピラティス 村山 無料 | | | 11:20-12:10 BAILABAILA 小島 | | 11:20-11:50 ONEKOR 和田 無料 | 11:45-12:35 中級エアロ 村山 | 12:00-12:30 ORIGINAL RIDE 田川 無料 | 11:45-12:30 ボディステップ SAYA | |
| 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 | | 12:30-13:15 ボディコンバット 田川 | 12:15-13:15 BAILA BAILA 村山 | | 12:15-13:00 ダンスエアロ ショータ | | | 12:25-13:10 WAVE ストレッチ 小島 無料 | | 12:30-13:00 ボディバランス 名取 無料 | 12:20-13:05 AEROSTER X 藤井 | 12:45-13:30 ボディコンバット 田川 | 12:45-13:35 BAILABAILA 小島 | |
| 13 | 13:30-14:15 ハウスworkout 藤井 | 13:40-14:10 RPM 村山 無料 | | | 13:00-13:45 ストレッチヨガ 清水 無料 | | | 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 | 13:25-14:15 中級エアロ 南澤 | | 13:30-14:15 ハウスworkout 村山 | | | 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 向井 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 ピラティス 清水 | 14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井 | | 14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本 | 14:30-15:15 DDD WEST COAST STYLE 宮本 | | 14:30-15:00 骨盤コアエクサ サイズ 小島 無料 | | 14:40-15:25 ZUMBA 名取 | | 14:35-15:35 ジャズダンス 鈴木 | | 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 | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30-16:15 RPM45 早川 無料 | | 16:30-17:00 骨盤調整 ヨガ 宮本 無料 | | 16:45-17:30 初級ステップ 清水 | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00-18:00 上級エアロ NAO | | 17:15-18:00 DDD HOUSE 宮本 | |
| 18 | | | 18:00-19:00 ベリーダンス (スクール) Malika | 18:30-19:15 ボディコンバット 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 | | 18:45-19:15 ONEKOR 宮本 無料 | 18:45-19:15 RPM SHIGE 無料 | | | | | 18:30-19:15 中級ステップ ショータ | | | 18:30-19:30 HIP HOP AKI | | | |
| 19 | 19:45-20:45 リトモス 山崎 | 19:30-20:15 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 ボディコンバット SHIGE | | 19:30-20:15 ボディコンバット 東澤 | | 19:30-20:20 中級エアロ ショータ | 19:45-20:15 ORIGINAL RIDE 早川 無料 | 19:45-20:30 ボディコンバット 遠山 | | | | | |
| 20 | | | 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 | | 20:30-21:15 中級エアロ 村山 | 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 | | 20:30-21:00 ORIGINAL RIDE SAYA | 20:30-21:30 コンテンポラリー ダンス 井田 | | 20:40-21:25 RPM 45 早川 無料 | 20:45-21:30 ボディコンバット 遠山 | | | | | |
| 21 | 21:00-21:45 Power Yoga 山崎 無料 | | 21:45-22:45 DDD STYLE HIPHOP 山口 | | 21:30-22:00 ONEKOR 宮本 無料 | | | | 21:45-22:45 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 無料 | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

スタジオ定員について
ボディコンバット/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。