

2021 8

# 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																							
9				9:25-10:10 ボディバランス 名取 無料			9:20-10:05 ZUMBA 宮本																
10	10:25-11:10 ボディバンプ 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	10:15-11:05 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			9:30-10:30 ボディバンプ TAIGA			10:15-10:45 朝ヨガ 宮本 無料	10:15-11:05 身体整えるヨガ 宮下 無料		9:45-10:15 RHYTHMASTER30 村山 無料		
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			10:45-11:45 ボディコンバット TAIGA		11:00-11:30 太極拳 宮本 無料	11:20-12:10 BAILABAILA 小島		11:20-11:50 ONEKOR 和田 無料			
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			12:00-13:00 ジャズダンス 基礎 金丸		12:30-13:00 ボディバランス 名取 無料	12:20-13:05 AEROSTER X 藤井	12:25-13:10 WAVE ストレッチ 小島 無料	12:45-13:35 ボディコンバット 田川	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
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井	13:40-14:10 RPM 村山 無料					14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井		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			13:15-14:15 骨盤ヨガ 石田	13:50-14:20 RPM 名取 無料		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	15:00-15:50 中級エアロ 柳沢				15:15-15:45 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料		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 ボディアタック SHIGE				
15	15:45-16:15 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料			15:20-16:20 DANCE パーソナル 山口					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				
16																				16:25-16:55 骨盤調整 ヨガ 宮本 無料			
17																				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
18			18:00-19:00 ベリーダンス (スクール) Malika				18:30-19:15 ボディバンプ 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		18:45-19:15 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 ボディバランス チャミー 無料		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 ボディバンプ 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		20:30-21:15 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	20:30-21:30 ボディコンバット 東澤	20:30-21:00 ORIGINAL RIDE SAYA	20:30-21:30 コンテンポラリー ダンス 井田		20:35-21:35 BAILABAILA 村山	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			21:45-22:45 DDD STYLE HIPHOP 山口			21:30-22:00 ONEKOR 宮本 無料			21:45-22:45 BAILA BAILA 鈴木					21:50-22:50 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  
ボディバンプ/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。