

2022 4

# 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																					
10	10:25-11:10 ボディバンブ 遠山			10:30-11:15 身体整えるヨガ 宮下 無料	10:30-11:15 筋トレ&機能改善 ストレッチ はつみ 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 ボディバンブ TAIGA	10:15-11:05 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			11:20-11:50 ONEKOR 和田 無料	11:30-12:15 初級エアロ 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		11:15-11:45 RPM 名取 無料	11:10-11:55 ピラティス 村山 無料			10:45-11:45 ボディコンバット TAIGA	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	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井			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	12:10-13:10 DDD WEST COAST STYLE 宮本				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	12:45-13:35 BAILABAILA 小島		
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井	13:40-14:10 RPM 村山 無料						13:40-14:10 身体引き締め 小八重 無料		13:35-14:25 中級エアロ 南澤	13:30-14:15 ハウスworkout 村山			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 ORIGINAL RIDE 田川 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			14:30-15:30 レンタル スタジオ		14:05-15:05 ZUMBA 名取		15:15-15:45 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料		14:30-15:00 骨盤コアエクサ サイズ 小島 無料	15:15-16:15 BAILA BAILA 小島		14:40-15:25 ZUMBA 名取	14:35-15:35 ジャズダンス 鈴木		14:50-15:35 ボディバランス45 ふみえ				
15	15:45-16:15 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料						15:30-16:30 レンタル スタジオ		16:00-17:00 レンタル スタジオ		15:45-16:45 レンタル スタジオ			15:45-16:45 レンタル スタジオ	15:30-16:30 レンタル スタジオ				15:15-16:15 レンタル スタジオ	15:30-16:30 レンタル スタジオ	
16	16:40-17:40 レンタル スタジオ		16:15-17:15 レンタル スタジオ					16:30-17:30 レンタル スタジオ		17:00-18:00 レンタル スタジオ							16:15-17:15 レンタル スタジオ				
17				17:00-18:00 レンタル スタジオ				17:30-18:30 レンタル スタジオ		17:00-18:00 レンタル スタジオ				17:00-18:00 レンタル スタジオ	17:00-18:00 レンタル スタジオ				17:00-18:00 上級エアロ NAO	17:00-18:00 ボディコンバット 日極	17:00-18:00 レンタル スタジオ
18	18:20-19:20 レンタル スタジオ		18:30-19:15 ピラティス 村山 無料		18:30-19:00 RPM 村山 無料			18:30-19:00 RHYTHMASTER30 藤井 無料		18:30-19:00 RHYTHMASTER30 藤井 無料	18:45-19:15 ONEKOR 宮本 無料			18:30-19:15 中級ステップ ショータ	18:30-19:30 HIP HOP AKI						
19		19:30-20:15 RPM45 村山 無料	19:30-20:15 ボディバランス45 チャミー			19:20-20:05 中級エアロ 村山		19:30-20:15 ボディコンバット 遠山		19:15-20:15 ボディバランス チャミー	19:30-20:15 DDD Style Hip Hop 宮本		19:30-20:20 中級エアロ ショータ	19:15-20:00 RPM ZONE 無料	19:30-20:15 ボディバンブ 遠山						
20				20:30-21:15 ボディバランス45 チャミー				20:30-21:30 DDD WEST COAST STYLE AKI		20:30-21:30 ボディコンバット 東澤	20:30-21:30 コンテンポラリー ダンス 井田			20:35-21:20 ボディコンバット 遠山	20:30-21:30 BAILABAILA 村山						
21	21:00-21:45 Power Yoga 山崎 無料		21:00-22:00 DDD Style Hip Hop 山口					20:40-21:40 リトモス 小八重		20:35-21:05 SPRINT 日極 無料				21:35-22:35 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保って行うため、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。