

# third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2020.12~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野 10名		9:30-10:30 ストレッチ&のびのび体操 和光 14名	9:30-10:30 マインドフルネスヨガ 山形 14名	9:30-10:30 ボディシェイプヨガ 塩見 14名	9:30-10:30 筋膜リリース& ストレッチ 鶴見 14名	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
10:00								
10:30								
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野 10名		10:45-11:30 ストレッチ&ピラティス 和光 14名	10:45-11:45 グラウンディングヨガ 山形 14名	10:45-11:45 ボディバランス 谷藤 10名	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	10:45-11:45 コンビネーション エアロ2B 小川 10名	
11:30			11:40-12:10 Acqua pole	11:45~12:30 アクアビクス 遠藤				
12:00	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 中野 14名		12:00-13:00 楽しく ベリーダンス 10名 Remina		12:00-13:00 ダンス スタート 谷藤 10名	12:00-13:00 ストレッチ& コンディショニング 川口 14名	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
12:30								
13:00					12:45~13:30 アクアビクス 岡田			
13:30			13:30-14:30 ズンバ MORI MARI 10名	13:30-14:30 楽しくフラダンス 仲山 10名	13:30-14:30 フットセラピー & 骨盤ストレッチ 中野 14名	13:30-14:30 コンビネーション エアロ1 小川 10名	13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤 10名	
14:00	13:45-14:45 ボディメイク 川口 10名							
14:30								
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口 14名	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬 14名	14:45-15:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	14:45-15:45 初めて太極拳 和光 10名		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山 10名	
15:30								
16:00					16:00-17:00 健康気功 和光 10名			
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤							
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	18:45-19:45 骨盤改善&ピラティス 今福 14名			18:45-19:45 ストレッチ& トレーニング 小林 14名	18:45-19:45 HIPHOP JAZZベーシック 佐藤 10名	18:45-19:45 ファンクショナル ストレッチ 佐藤 14名	18:45-19:45 シンプルエアロ 丸山 10名	
19:30								
20:00	20:00-21:00 シンプル ステップ 石原 10名		20:00-21:00 コンビネーション エアロ2A 小川 10名	20:00-21:00 ボクシングエクササイズ 丸山 10名	20:00-21:00 ステップ 仲山 10名	20:00-21:00 ヨガ 丸山 14名		
20:30	20:15~21:00 アクアビクス 丸山							
21:00								
21:30							閉館	

- プログラムごとに定められた定員以上の参加はできません。
- 参加希望者が定員を越えた場合レッスン開始10分前に抽選を行います。
- 連続でレッスン参加希望の方は次レッスン開始の10分前以降に予約  
枠に空きがあった場合のみ参加可能です。その際に定員を越える場合は  
連続レッスン参加希望者の中で抽選を行います。
- スタジオレッスンの予約は開始時間の30分前から行えます。

- スタジオはプログラム前後の15分以外は開放いたします。
- 祝祭日は17:00までのレッスンのみ実施します。
- の枠はプールで行うレッスンになります。
- スイマーズ練習会は、上級者向けのプログラムです。1800m程度  
泳ぎます。また、泳法指導は行いません。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

# 祝日営業

## third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

### 2020.12~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野 10名		9:30-10:30 ストレッチ&のびのび体操 和光 14名	9:30-10:30 マインドフルネスヨガ 山形 14名	9:30-10:30 ボディシェイプヨガ 塩見 14名	9:30-10:30 筋膜リリース&ストレッチ 鶴見 14名	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山 14名
10:00							
10:30							
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野 10名		10:45-11:30 ストレッチ&ピラティス 和光 14名	10:45-11:45 グラウンディングヨガ 山形 14名	10:45-11:45 ボディバランス 谷藤 10名	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	10:45-11:45 コンビネーション エアロ2B 小川 10名
11:30			11:40-12:10 Acqua pole	11:45~12:30 アクアピクス 遠藤			
12:00	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 中野 14名		12:00-13:00 楽しく ベリーダンス Remina 10名		12:00-13:00 ダンススタート 谷藤 10名	12:00-13:00 ストレッチ&コンディ ショニング 川口 14名	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山 14名
12:30							
13:00					12:45~13:30 アクアピクス 岡田		
13:30			13:30-14:30 ズンバ MORI MARI 10名	13:30-14:30 楽しくフラダンス 仲山 10名	13:30-14:30 フットセラピー & 骨盤ストレッチ 中野 14名	13:30-14:30 コンビネーション エアロ1 小川 10名	13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤 10名
14:00	13:45-14:45 ボディメイク 川口 10名						
14:30							
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口 14名	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬 14名	14:45-15:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	14:45-15:45 初めて太極拳 和光 10名		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山 10名
15:30							
16:00					16:00-17:00 健康気功 和光 10名		
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤						
17:00							
17:30							
18:00	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

- プログラムごとに定められた定員以上の参加はできません。
- 参加希望者が定員を越えた場合レッスン開始10分前に抽選を行います。
- 連続でレッスン参加希望の方は次レッスン開始の10分前以降に予約  
枠に空きがあった場合のみ参加可能です。その際に定員を越える場合は  
連続レッスン参加希望者の中で抽選を行います。
- スタジオレッスンの予約は開始時間の30分前から行えます。

- スタジオはプログラム前後の15分以外は開放いたします。
- 祝祭日は17:00までのレッスンのみ実施します。
- の枠はプールで行うレッスンになります。
- スイマーズ練習会は、上級者向けのプログラムです。1800m程度  
泳ぎます。また、泳法指導は行いません。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。