

新型コロナウイルス対策特別編成タイムテーブル 2020.10.1改訂

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
10:00							休館日							
10:15	NEW!! 10:15~10:45 ヨガ30 ありさ	10:30~11:00 はじめて ガイダンス		10:30~11:00 はじめて ガイダンス	10:15~10:45 ヨガ30 中根 衣莉	10:30~11:00 はじめて ガイダンス		10:15~10:45 ZUMBA30 加藤 美穂子	10:30~11:00 はじめて ガイダンス		10:30~11:00 はじめて ガイダンス		10:30~11:00 はじめて ガイダンス	
10:30	NEW!!		10:45~11:30 ピラティス45 三井 貴代							10:30~11:00 エアロビクス初級30 溝口 麻美	10:30~11:00 はじめて ガイダンス		10:30~11:00 エアロビクス初級30 加藤 美里	10:30~11:00 はじめて ガイダンス
11:00														
11:15	11:15~11:45 ZUMBA30 中根 衣莉			12:00~12:30 はじめて ガイダンス	11:15~11:45 エアロビクス初級30 中根 衣莉	11:30~12:00 はじめて ガイダンス			11:15~11:45 エアロビクス初級30 加藤 美穂子	11:30~12:00 はじめて ガイダンス		11:30~12:00 はじめて ガイダンス	11:30~12:00 NEW!! 11:30~12:00 ボディコン30 井戸 英里安	
11:30											11:30~12:00 エアロビクス初級30 溝口 麻美			
11:45														
12:00		12:15~12:45 はじめて ガイダンス	12:00~12:45 ヨガ45 山木田 綾子						12:15~13:00 ヨガ45 青木 理恵					
12:15	12:15~12:45 エアロビクス初級30 加藤 美穂子				12:15~12:45 ZUMBA30 中根 衣莉									12:30~13:00 NEW!! 12:30~13:00 エアロビクス初級30 井戸 英里安
12:30											12:30~13:00 ストレッチホール30 赤尾 恵奈			
12:45														
13:00		13:15~13:45 はじめて ガイダンス		13:00~13:30 はじめて ガイダンス		13:00~13:30 はじめて ガイダンス				13:30~14:00 はじめて ガイダンス		13:30~14:00 はじめて ガイダンス		13:30~14:00 はじめて ガイダンス
13:15	13:15~14:00 ヨガ45 青木 理恵		13:15~14:00 BAILA BAILA45 TOMIYO		13:15~14:00 ヨガ45 山木田 綾子				13:30~14:00 NEW!! 13:30~14:00 はじめてBAILA30 三水 菜帆	13:30~14:00 はじめて ガイダンス	13:30~14:00 バレット30 吉満 博子			
13:30														
13:45														
14:00	NEW!!				14:30~14:45 シェイプTIME お腹・ウエスト	14:30~14:45 シェイプTIME 4ミニッツ			NEW!!					
14:15														
14:30	14:30~15:00 ボディコン30 井戸 英里安		14:30~15:00 B-RAMP30 TOMIYO						14:30~15:00 NEW!! 14:30~15:00 バトルミックス30 都筑 啓太		14:30~15:15 ピラティス45 三井 貴代			
14:45														
15:00		15:30~16:00 はじめて ガイダンス		15:30~16:00 はじめて ガイダンス		15:30~16:00 はじめて ガイダンス								
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
18:30		18:30~19:00 はじめて ガイダンス		18:45~19:00 シェイプTIME お腹・ウエスト		18:45~19:00 シェイプTIME お腹・ウエスト			18:30~19:00 はじめて ガイダンス		18:30~19:00 はじめて ガイダンス			
18:45														
19:00	NEW!!			NEW!!				NEW!!						
19:15														
19:30	19:30~20:00 バトルミックス30 都筑 啓太	19:30~20:00 はじめて ガイダンス	19:30~20:00 ボディコン30 伊奈 みゆき	19:30~20:00 はじめて ガイダンス	19:30~20:00 エアロビクス初級30 伊奈 みゆき	19:30~20:00 はじめて ガイダンス		19:30~20:00 NEW!! 19:30~20:00 ボディコン30 井戸 英里安		19:30~20:15 ヨガ45 上田 実里		19:30~20:00 はじめて ガイダンス		
19:45														
20:00	NEW!!			NEW!!										
20:15														
20:30	20:30~21:00 ヨガ30 上田 実里		20:30~21:00 はじめて ガイダンス		20:30~21:00 エアロビクス初級30 伊奈 みゆき	20:30~21:00 はじめて ガイダンス		20:30~21:00 ZUMBA30 中根 衣莉	20:30~21:00 はじめて ガイダンス					
20:45														
21:00														
21:15														
21:30	21:30~21:45 シェイプTIME 4ミニッツ							21:30~21:45 NEW!! 21:30~21:45 シェイプTIME お腹・ウエスト						
21:45														
22:00														

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン開始30分前より受付を開始します。参加者カードをお受け取り下さい
- 都合により、クラスを変更する場合があります。

有酸素系	筋コンディショニング系	スタジオ実施
調整系	ダンス系	ストレッチエリア実施

メール配信登録をして
Will名古屋みなと
スタジオ情報を
GET!!



★メール配信登録方法★

QRコードをスキャン
↓
空メール
↓
登録完了!!