



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB 2020.10月コロナ対策自粛プログラム 10月1日(木)～

時間	火曜		水曜		木曜		時間	金曜		土曜		日曜		時間
	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	
9:00							9:00							9:00
30	Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		30			Mストレッチ 9:30~9:45				30
10:00	ZUMBA MIYO 10:15~10:45		ピラティス 上村 10:15~10:45	期間限定 NEW			10:00			KAZE prep 高島 10:15~10:45				10:00
30						ZUMBA Ellie 10:30~11:00	10月のみ NEW	30	ローインパクト 増田 10:15~10:45					30
11:00			DISCO WORLD 清水 11:15~11:45				11:00					ハートフル ヨガ 平岡 11:15~11:45		11:00
30							30							30
12:00			ハートフル ヨガ 平岡 12:15~12:45		パールビック ストレッチ 羽田 12:30~13:00		12:00							12:00
30							30							30
13:00							13:00							13:00
30	リズムカキラ 村松 13:30~14:00						30	ナニ アロハ 加賀尾 13:30~14:00		DISCO WORLD 村松 13:30~14:00				30
14:00			ソフト ヨガ 本杉 14:00~14:30				14:00					パーフェクトコンパッション 篠田 14:00~14:30		14:00
30							30							30
15:00					ウェーブリング ストレッチ YUKI 14:45~15:15		15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:30						15:00
30							30							30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00							17:00							17:00
30	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		30	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可				30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		30	16:00~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	美バランス 加賀尾 19:45~20:15				ピラティス 上村 19:45~20:15		30			ハーフムーン ヨガ MIWA 19:45~20:15				30
20:00							20:00							20:00
30	ZUMBA 斉藤 20:45~21:15						30							30
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00							22:00							22:00
30							30							30

期間限定
NEW

10月のみ
NEW

10月~
NEW

時間
変更

時間
変更

※時間変更がある
レッスンもございます。
ご確認をお願い致します。

※🟡は、初心者の方でも
気軽に参加できる
レッスンになっています。
是非ご参加下さい。