



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB 2021.1月コロナ対策自粛プログラム 1月5日(火)~31日(日)

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				10:00			KAZE prep 高島 10:15~10:45				10:00
30					POP PILATES Ellie 10:30~11:00		30	ローインパクト 増田 10:15~10:45						30
11:00							11:00							11:00
30			DISCO WORLD 清水 11:15~11:45				30					ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45		30
12:00							12:00							12:00
30			ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45				30							30
13:00					ペルビックストレッチ 羽田 12:30~13:00		13:00							13:00
30							30							30
14:00	カキラ 村松 13:45~14:15		ソフトヨガ 本杉 14:00~14:30				14:00	ナニ アロハ 加賀尾 13:30~14:00		DISCO WORLD 村松 13:30~14:00				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			Kids レッスンの為、 利用不可				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						30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20				16:15~19:15		30			15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	ZUMBA 斉藤 19:45~20:15		美バランス 加賀尾 19:45~20:15		ピラティス 上村 19:45~20:15		30	DISCO WORLD 清水 19:45~20:15		ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15				30
20:00							20:00							20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00							22:00							22:00
30							30							30

時間
変更

時間
変更

時間
変更

NEW

NEW

※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。