



# ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB 2021.5・6月コロナ対策自粛プログラム 5月1日(土)~6月30日(水)

火 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜		日 曜		
時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時間
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						10:00						10:00
30	ZUMBA MIYO 10:15~10:45	ピラティス 上村 10:15~10:45				30	ステップ30 増田 10:15~10:45		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		POP PILATES Ellie 11:30~12:00		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		ペルビックストレッチ 羽田 12:30~13:00		30						30
13:00						13:00						13:00
30						30	ナニ アロハ 加賀尾 13:30~14:00		DISCO WORLD 村松 13:30~14:00			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						14:00
30						30				武踊 篠田 14:15~14:45		30
15:00						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					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	Ultimate Fight 清水 19:45~20:15		ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15			30
20:00						20:00				※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。		20:00
30					30				20:00			
21:00						21:00						21:00
30						30						21:00
22:00						22:00						22:00
30						30				30		