

2020 03 LESSON TIME SCHEDULE

OPENING HOUR

月～土 10:00～23:00
日・祝 10:00～20:00 (年中無休)



D.H.F. スペシャル☆ポイントクラス!! Weekend Special

レッスンスケジュール

2020.03 *3月はコロナウイルスの影響により
休講とさせていただきます。

時間	MON.		TUE.		WED.		THU.		FRI.		SAT.		SUN.	
	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio	A.studio	B.studio
10														
11	10:15-11:00 ヨガ Yuu		10:15-11:00 ヨガ Yoko Tanaka		10:05-10:25 BAILA BAILAストレッチヨガ20 Ayumi		10:30-11:15 BAILA BAILA 山中崇史		10:30-11:15 ヨガ 川満美樹		10:15-11:15 Extra AER☆STER X 伊藤由里子 (3pt)	10:15-11:00 DDD RIDE 宮城美由希	10:15-11:00 ヨガ 桑山幸子	2月は体験クラスを実施 スクール生募集中 10:15-10:45 DDD STAR KIDS X ※小学校低学年まで対象 ※要事前申込(スクール) Kanasa
12				11:15-11:30 DDD IMPACT Yoko Tanaka					11:20-11:40 DDD FUN RIDE 20 スタッフ		11:25-11:55 ONEKOR SKULPT 30 Wakana	11:20-12:05 BAILA BAILAストレッチヨガ 宮城美由希		11:15-11:45 DDD RIDE30 Yasuki
13		12:15-12:45 DDD RIDE 30 Yuu							12:00-12:45 DDD West Coast Style X Kanasa		12:15-13:00 DDD ACER WORKOUT 大田礼子			12:15-12:45 ONEKOR SKULPT 30 スタッフ
14	13:00-13:45 DDD ACER WORKOUT 宮城美由希		12:30-13:15 DDD FIGHT 大田礼子						12:55-13:10 DDD IMPACT 松川聖子		13:15-13:45 RHYTHMMASTER30 大田礼子			Weekend Special 13:00-14:00 Sunday special ※プログラム・担当者交替わり ※要事前申込(スクール) ※要参照
15			13:30-14:00 ONEKOR SKULPT30 大田礼子						13:30-14:15 DDD RIDE 松川聖子		14:00-14:45 DDD HOUSE WORKOUT 大田礼子			14:15-15:00 DDD STYLE HIPHOP Kanasa
16		14:00-14:45 BAILA BAILAストレッチヨガ 宮城美由希		14:15-15:00 BAILA BAILA 大田礼子					14:25-15:10 DDD FIGHT 松川聖子					14:30-14:50 BAILA BAILA 宮城美奈子
17		15:00-15:15 DDD IMPACT 宮城美由希							15:20-15:50 ONEKOR SKULPT 30 Yasuki					15:00-15:30 RHYTHMMASTER30 宮城美奈子
18														Weekend Special 15:45-16:45 Saturday special ※プログラム・担当者交替わり ※要参照
19														2月は体験クラスを実施 スクール生募集中 16:00-16:30 DDD STAR KIDS X ※小学校低学年まで対象 ※要事前申込(スクール) Eimy
20	19:20-19:50 RHYTHMMASTER30 Akari		19:45-20:15 RHYTHMMASTER30 山中崇史	20:00-20:20 DDD RIDE 20 Takao					19:15-19:35 BAILA BAILAストレッチヨガ20 伊藤由里子		19:25-19:55 ONEKOR SKULPT30 Yoko Tanaka			17:00-17:30 ONEKOR SKULPT 30 Yasuki
21	20:00-20:45 DDD West Coast Style X Kanasa		20:30-21:15 BAILA BAILA 山中崇史	20:35-21:05 DDD RIDE WEST-1 Moto					19:50-20:35 ノンストップBAILA BAILA 伊藤由里子	20:20-20:40 DDD FUN RIDE 20 Yasuki	20:00-20:15 DDD IMPACT 宮城美奈子			17:15-17:45 DDD RIDE 30 スタッフ
22	21:00-21:45 DDD STYLE HIPHOP Kanasa	21:10-21:40 DDD RIDE 30 Moto / Takao		21:25-21:40 DDD IMPACT Kanasa					20:25-21:10 DDD HOUSE WORKOUT 伊藤由里子	21:05-21:35 DDD RIDE 30 Yasuki	20:35-21:05 DDD RIDE 30 Yoko Tanaka			
23	22:00-22:30 ONEKOR SKULPT 30 Kanasa	22:00-22:30 BAILA BAILAストレッチヨガ30 Akari	21:30-22:15 ピラティス 山中崇史	21:55-22:25 ONEKOR SKULPT 30 Kanasa					21:30-22:15 骨盤矯正ピラティス えれに	21:20-22:05 バラードde BAILA BAILA 伊藤由里子	21:30-22:15 DDD HOUSE WORKOUT 宮城美奈子			
24									22:25-22:55 DDD パフォーマンスクラス					

3月1日(日)
13:00-14:00

3月7日(土)
15:45-16:45

3月8日(日)
13:00-14:00

3月14日(土)
15:45-16:45

3月15日(日)
13:00-14:00

3月21日(土)
15:45-16:45

3月22日(日)
13:00-14:00

3月28日(土)
15:45-16:45

3月29日(日)
15:45-16:45

※ポイントレッスンについて
・ポイントレッスンは通常のレッスンとは違い60分～の内容の濃い有料オプションクラス(1pt～)となっております。レッスンの詳細、ご予約に関しましては受付スタッフまでお声掛けください。ご予約は二日前までとなっております。