

2021 7

LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

OPENING HOUR

月~金 10:00~23:00
 土 10:00~22:00
 日・祝 10:00~20:00 (年中無休)



新型コロナウイルス感染症予防のため、臨時スケジュールにて開講いたします。

《DDD.H.FITNESSの対策》

- 各クラスの定員を変更致します。Aスタジオ⇒15名 (ONEKOR、ヨガ、ピラティスは10名)、Bスタジオ⇒8名 (ONEKOR、ヨガは6名)
 - すべてのクラスを予約制とさせていただきます。(ご予約方法が不明な方はスタッフにお声がけください。)
 - 各レッスン間隔は15分以上と致します。クラス終了時にはインストラクター、スタッフがスタジオ内消毒、換気を行います。
 - レッスン中はできるだけ対面にならず、声出しなどは極力抑える(抑えさせる)状態で指導いたします。
 - インストラクター・お客様ともに毎回来館時にチェックシート(下記参照)により体調等確認をし、1項目でも不安要素がある場合にはご来館をお断りさせていただきます。
 - インストラクター・お客様には入館後すぐに手洗い・うがいの励行を徹底していただきますようお願い申し上げます。
 - スタッフ・インストラクターのマスク着用を義務付けます。お客様もできる限りマスクの着用をお願いいたします。
- 感染拡散を防ぐため、しばらくの間、以下の点を厳守の上ご利用いただきますよう、強くお願い申し上げます。少しでも該当すると感じる点がある方のご来館は固くお断り申し上げます。

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	10:30-11:15 パワーヨガ ティプトン優		10:30-11:15 ヨガ Yoko Tanaka		10:30-11:15 BAILA BAILA 山中崇史		10:30-11:15 ヨガ 川満美樹				10:20-10:40 DDD FIGHT 20 Reina			
12		11:30-12:00 DDD RIDE 30 ティプトン優		11:30-12:15 DDD RIDE 45 Yoko Tanaka		11:30-12:00 DDD RIDE 30 山中崇史		11:30-12:15 DDD RIDE 45 松川聖子			11:15-11:45 ONEKOR SKULPT 30 Reina			
13	12:15-12:45 BAILA BAILA 30 Eimy				12:15-13:00 ONEKOR SKULPT 45 松川聖子		12:30-13:00 ストレス発散コアトレ キックボクササイズ 松川聖子		12:30-13:00 ONEKOR NRG 30 Reina		13:00-13:30 DDD ACER WORKOUT30 大田礼子		13:00-13:45 DDD West Coast Style RX Eimy	12:00-12:45 BAILA BAILA ストレッチヨガ Reina
14			13:15-13:45 ボディメイク目指せ美尻 大田礼子		13:15-14:00 アロマヨガ ティプトン優			14:15-14:45 スローピラダンス 30 えれに		13:45-14:15 RHYTHMASTER 30 大田礼子				13:00-13:30 ONEKORSKULPT 30 Koimi
15			14:00-14:30 ONEKOR SKULPT 30 大田礼子		14:45-15:15 リセットヨガストレッチ 30 大田礼子					14:30-15:00 DDD HOUSE WORKOUT X 30 大田礼子				
16										15:15-16:00 ノンストップ BAILA BAILA 大田礼子				
17														
18										2日 (60分) 17:30-18:30 9日 (90分) 17:30-19:00 パフォーマンスクラス 大田礼子				
19	18:30-19:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi		18:30-19:00 RYTHM MASTER 30 Eimy		18:30-19:00 ONEKOR NRG 30 Reina		18:30-19:15 BAILA BAILA Koimi		18:30-19:15 ピラダンス えれに					
20														
21														
22														

土日は自粛の為、
短縮営業
16時閉店