

# 2021 10 LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

OPENING HOUR  
 月~金 10:00~22:30  
 土 10:00~18:00  
 日・祝 10:00~18:00 (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。(ご予約方法がご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 骨盤矯正ピラティス えれに		10:30-11:15 BAILA BAILA 山中崇史		10:30-11:15 ヨガ 川満美樹		10:30-11:15 アロマヨガ ティプトン優			10:45-11:00 DDD IMPACT Eimy		
12		11:30-12:00 DDD RIDE 30 ティプトン優			11:30-12:00 DDD RIDE 30 山中崇史			11:30-12:00 DDD RIDE 30 松川聖子		11:30-12:00 ONEKORSKULPT 30 ティプトン優		11:10-11:30 DDD FIGHT 20 Reina		
13	12:15-12:45 BAILA BAILA 30 Eimy				12:15-13:00 ONEKOR SKULPT 45 松川聖子		12:15-12:45 ストレス発散コアトレ キックボクササイズ 松川聖子		12:15-12:45 ストレス発散コアトレ キックボクササイズ 松川聖子			11:45-12:15 ONEKOR SKULPT 30 Reina		12:00-12:20 IMPACT SPINNING Reina ※17日・24日のみ
14	13:00-13:30 ONEKOR NRG 30 Eimy		13:15-13:45 ボディメイク目指せ美尻 大田礼子		13:15-13:45 BAILA BAILA ストレッチヨガ30 Reina		13:00-13:30 ONEKOR NRG 30 Reina ※7日・14日 Eimy		13:00-13:30 DDD ACER WORKOUT30 大田礼子		13:00-13:30 DDD ACER WORKOUT30 大田礼子	12:30-13:15 DDD STYLE HIPHOP Eimy	13:15-14:00 BAILA BAILA ストレッチヨガ Reina ※10日・31日休講	
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		14:15-15:00 骨盤矯正ピラダンス えれに		14:30-15:00 DDD HOUSE WORKOUT X 30 大田礼子			13:30-14:00 KIDSCCLASS Eimy		
16														
17														
18														
19														
20	19:30-20:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi		19:30-20:15 BAILA BAILA 山中崇史		19:30-20:00 RHYTHMASTER 30 Eimy		19:30-20:15 BAILA BAILA Koimi		19:15-20:00 ピラダンス えれに			20:15-21:00 BAILA BAILA 宮城美奈子		
21	20:15-21:00 BAILA BAILA Koimi			20:30-21:00 DDD RIDE 30 山中崇史	20:15-20:45 ONEKOR NRG 30 Eimy		20:30-21:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi							
22			21:15-22:00 DDD WestCoast StyleRX Eimy		21:00-21:45 DDD HOUSE WORKOUT X 45 宮城美奈子 ※20日・27日のみ							21:15-21:45 DDD HOUSE WORKOUT X 30 宮城美奈子		
												22:00-22:30 コアコンディショニング 30 宮城美奈子		

土日は自粛の為、  
**短縮営業**  
**18時閉店**