

2022 1

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日の前半の部は以下3つのレッスンのみとなります!(Aスタ)										
11	10:30-11:15 姿勢&骨盤矯正ピラティス えれに ※10日 休講		10:30-11:15 モーニングピラティス えれに	10:30-11:00 モーニングヨガ 大田礼子			10:30-11:00 ストレス発散コアトレ キックボクササイズ 松川聖子				10:30-11:15 アロマヨガ ティプトン優			
12	11:30-12:00 BAILA BAILA 30 Koimi		11:30-12:00 スローピラダンス 30 えれに	11:15-11:45 ONEKOR SKULPT 30 大田礼子		11:30-12:00 DDD RIDE 30 山中崇史		11:15-11:45 DDD RIDE 30 松川聖子			11:30-12:00 ONEKOR SKULPT 30 ティプトン優		11:25-11:45 DDD FIGHT 20 Reina ※8日 休講	11:15-11:45 RHYTHM MASTER 30 Eimy ※8日のみ
13	12:15-12:45 ONEKOR SKULPT 30 Koimi		12:15-12:45 ボディメイク目指せ美尻 大田礼子	12:00-12:30 ボディメイク目指せ美尻 大田礼子			12:15-13:00 ONEKOR SKULPT 45 松川聖子				12:15-12:45 DDD ACER WORKOUT30 大田礼子		12:00-12:30 ONEKOR SKULPT 30 Reina ※8日 休講	12:00-12:30 ONEKOR NRG 30 Eimy ※8日のみ
14			13:00-13:30 ONEKOR SKULPT 30 大田礼子				12:45-13:05 BAILA BAILA ストレッチヨガ 20 Reina				13:00-13:30 RHYTHM MASTER 30 大田礼子		12:45-13:05 BAILA BAILA ストレッチヨガ 20 Reina ※8日 休講	13:15-13:45 ONEKOR NRG 30 Eimy
15			13:45-14:15 リセットヨガストレッチ 30 大田礼子								13:45-14:15 DDD HOUSE WORKOUT X 30 大田礼子			
16											14:30-15:15 ノンストップ BAILA BAILA 大田礼子			
17														
18														
19														
20	19:30-20:00 ONEKOR NRG 30 Eimy		19:30-20:00 DDD RIDE 30 山中崇史		19:30-20:15 DDD West Coast Style RX Eimy		19:30-20:15 BAILA BAILA Koimi				19:45-20:30 BAILA BAILA 宮城美奈子			
21	20:15-20:45 BAILA BAILA 30 Eimy		20:15-21:00 BAILA BAILA 山中崇史		20:30-21:00 ONEKOR NRG 30 Eimy		20:30-21:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi				20:45-21:15 DDD HOUSE WORKOUT X 30 宮城美奈子			
22	21:00-21:30 RHYTHM MASTER 30 Eimy		21:15-22:00 DDD HOUSE WORKOUT X 宮城美奈子								21:30-22:00 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