

2022 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	代行	A.studio	B.studio	代行	A.studio	B.studio	代行	A.studio	B.studio	代行	A.studio	B.studio	代行	A.studio	B.studio	代行	A.studio	B.studio	代行
10																					
11	10:30-11:15 BAILA BAILA Koimi			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			10:30-11:00 ストレス発散コアトレ ネックボクササイズ 松川聖子			10:30-11:15 アロマヨガ ティプトン優			10:45-11:30 BAILA BAILA 45 Eimy	Ast 1日のみ 下記レッスン	Ast 22日のみ 下記レッスン			
12	11:30-12:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi			11:30-12:15 ピラダンス えれに			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			11:45-12:15 ONEKOR NRG 30 Eimy	11:00-11:30 オリジナル筋トレ Takeru	11:00-11:30 オリジナル筋トレ Takeru	11:30-12:00 BAILA BAILA 30 Eimy		
13				10月のみ 13:15-13:45 オリジナル筋トレ Takeru						12:00-12:30 ONEKOR SKULPT 30 Koimi			12:15-12:45 エアロピクス 30 大田礼子			13:00-13:45 BAILA BAILA 大田礼子					
14				14:00-14:30 クールダウンストレッチ Takeru						12:15-13:00 ONEKOR SKULPT 45 松川聖子			14:00-14:30 RHYTHM MASTER 30 大田礼子								
15													14:45-15:15 DDD ACER WORKOUT X 30 大田礼子								
16																					
17																					
18																					
19																					
20	19:30-20:00 オリジナル筋トレ Takeru			19:30-20:00 DDD RIDE 30 山中崇史			19:30-20:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi			19:30-20:15 DDD STYLE HIPHOP Eimy			19:45-20:30 BAILA BAILA 宮城美奈子								
21	20:15-20:45 クールダウンストレッチ Takeru			20:15-21:00 BAILA BAILA 山中崇史			20:15-21:00 BAILA BAILA Koimi			20:30-21:00 ONEKOR NRG 30 Eimy			20:45-21:15 DDD HOUSE WORKOUT X 30 宮城美奈子								
				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