

2023

3

# 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)



DDD. H. FITNESS

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		13日のみ 10:45-11:15 ONEKOR NRG 30 Takeru	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						11:00-11:45 BAILA BAILA Koimi									5日のみ 11:00-11:30 ONEKOR SKULPT 30 Takeru
12	11:30-12:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi		11:30-12:00 ONEKOR SKULPT 30 Takeru	11:30-12:15 ピラダンス えれに			11:30-12:00 DDD RIDE 30 山中崇史						12:00-12:30 ONEKOR SKULPT 30 Koimi									11:45-12:15 ONEKOR NRG 30 Takeru
13		12:30-14:30 BAILA BAILA virtual					12:15-13:00 ONEKOR SKULPT 45 松川聖子						12:45-14:15 DDD HOUSE WORKOUT X virtual									12:30-13:00 クールダウンストレッチ Takeru
14							13:15-13:45 ONEKOR SKULPT 30 Takeru						13:15-15:15 BAILA BAILA virtual									13:00-15:00 BAILA BAILA virtual
15							14:00-14:30 クールダウンストレッチ Takeru						14:30-16:30 BAILA BAILA virtual									13:15-14:45 DDD HOUSE WORKOUT X virtual
16		15:00-16:30 DDD HOUSE WORKOUT X virtual					14:45-16:15 DDD HOUSE WORKOUT X virtual						15:30-17:00 DDD HOUSE WORKOUT X virtual									15:00-17:00 BAILA BAILA virtual
17							16:30-18:30 BAILA BAILA virtual															15:15-16:45 DDD HOUSE WORKOUT X virtual
18																						
19																						
20	19:30-20:00 ONEKOR SKULPT 30 Takeru						19:30-20:00 DDD RIDE 30 山中崇史						19:30-20:00 ONEKOR SKULPT 30 Takeru									15日のみ 19:30-20:00 ONEKOR SKULPT 30 Koimi
21	20:15-20:45 ONEKOR NRG 30 Takeru						20:15-21:00 BAILA BAILA 山中崇史						20:15-20:45 ONEKOR NRG 30 Takeru									9日のみ 19:30-20:15 DDD STYLE HIPHOP Eimy
22	21:00-21:30 クールダウンストレッチ Takeru						21:15-22:00 DDD HOUSE WORKOUT X 宮城美奈子						21:00-21:30 クールダウンストレッチ Takeru									20:30-21:00 ONEKOR NRG 30 Eimy
23																						20:45-21:15 DDD HOUSE WORKOUT X 30 宮城美奈子
24																						21:30-22:00 コンディショニング ストレッチ 30 宮城美奈子

土日は自粛の為、  
**短縮営業**  
**18時閉店**