

sopraビーンズ西川口臨時タイムスケジュール2020年4月★

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	<お客様へのお願い> コロナウイルス感染拡大防止対策の為、マットご使用のクラスは十分に間隔をあけ、ご受講いただきますようご協力お願いいたします。						
9:30						9:30~10:25 春のヨガ デトックス Aya(k)	9:30~10:10 リラックスヨガ 山口 隆子
10:00							名称変更
10:30		10:00~10:55 リラックス 汗ヨガ ☆ 杉本 麻衣	10:00~10:40 リラックスヨガ 萩原 香	10:00~10:55 春のヨガ リフレッシュ 綱島 美智子	10:00~10:40 ピラティス 畠山 和江		10:30~11:10 Brain to Balance 佐久間 由佳
11:00		時間変更		時間変更	NEW	10:45~11:40 緊張と弛緩 リンパヨガ ◎ 新井 里江子	NEW
11:30		11:15~12:10 春のヨガ デトックス 鬼形 ひとみ	11:00~11:40 ピラティス chiyo	11:15~12:10 しなやか 美ボディヨガ ★ 小松 渚	11:00~11:40 LES MILLS BODYBALANCE 田島 桃子	NEW	11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE 奇数週 相馬 偶数週 田島
12:00		時間変更	NEW	NEW	NEW	12:00~12:55 週末お疲れ ストレス発散 ヨガ ☆☆ 土師 恵	
12:30		12:30~13:25 ゆがみを整えて スリムボディ ★ KANA	12:00~12:40 ZUMBA 関 真紀 シューズ必要	12:30~13:25 Brain to Balance 進藤 仁美	12:00~12:40 UNIVERSAL YOGA EARTH 田島 桃子	NEW	
13:00			NEW	時間変更	NEW 男性	NEW	
13:30		NEW	13:00~13:55 UBOUND 相馬 安奈 シューズ必要	13:45~14:45 代謝UPヨガ ◎ tokiko	13:00~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT 萩元 陽介 シューズ必要	13:15~14:05 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子	
14:00		13:45~14:45 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子	NEW		NEW		14:00~14:55 基本のヨガ ☆ 松村 絵葉
14:30			14:15~15:00 barre 相馬 安奈 靴下必要		14:15~15:00 UBOUND 相馬 安奈 シューズ必要	NEW	
15:00						15:00~15:40 barre 相馬 安奈 靴下必要	15:15~16:10 身体の中心から 整えるヨガ ★ 川谷 幸子
15:30	休館日	定員 25名 ※全クラス常温となります。				NEW	レッスン変更
16:00						16:00~16:55 UBOUND 相馬 安奈 シューズ必要	16:30~17:25 春のヨガ リフレッシュ 奇数週 相馬 偶数週 田島
16:30		シューズが必要なクラスにご参加の 場合、お持ちでない方はご受講でき ません。 ※レンタルはございません。				NEW 男性	
17:00						17:15~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後 勇爾 シューズ必要	17:45~18:45 春のヨガ デトックス mio
17:30				NEW	NEW 男性		
18:00				18:20~19:10 パワーヨガ 高岩 加奈子	18:15~18:55 LES MILLS BODYPUMP スタッフ シューズ必要		
18:30			NEW		NEW	18:30~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 田島 桃子	
19:00		18:50~19:45 ビューティー ヨガ ☆ 小松 渚	19:00~19:40 LES MILLS BODYBALANCE 相馬 安奈	19:30~20:15 UBOUND 小澤 榛名 シューズ必要	19:15~20:00 barre 相馬 安奈 靴下必要		
19:30			NEW 男性	NEW	NEW		
20:00		20:05~21:00 春のヨガ リフレッシュ 岡村 幸	20:00~20:40 LES MILLS BODYPUMP 藤後 勇爾 シューズ必要	20:35~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT NAOYA シューズ必要	20:20~21:15 UBOUND 相馬 安奈 シューズ必要		
20:30			NEW 男性	NEW 男性	NEW		
21:00		レッスン変更	21:00~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 藤後 勇爾 シューズ必要	NEW 男性	NEW	JEXER refresh studio sopra クラスレベル/内容指標 ☆：ビギナー(初級) ☆☆：ミドル(中級) ★：骨盤調整(どなたでも) ◎：リンパフロー(どなたでも)	
21:30		21:20~22:20 春のヨガ デトックス Aya(K)		21:35~22:20 LES MILLS BODYPUMP スタッフ シューズ必要	21:35~22:20 ZUMBA 関 真紀 シューズ必要		
22:00							
22:30							
23:00		※プログラムは変更となる場合がございます。 ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません					2020/3/25 改訂版