

sopra港北 2020年4月臨時タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
8:00	【ご案内】ご確認の上、ご参加をお願いいたします						NEW
8:30	・十分な換気を行うため、全てのクラスを常温設定とし常時換気、 入り口扉は開放しての実施となります。（必要な方は上着等ご持参の上ご参加ください） ・ご参加いただいた方の間隔を十分に確保するため、全プログラムで定員を設定しております。 ・運用方法は今後変更になる場合もございます。 ※ご参加時の整列、スタジオ内レッスン前後の会話はご遠慮ください						8:20~9:10 ヨガコロオ 三木 愛加
9:00							
9:30						9:20~10:10 リラックスヨガ 福田 美鈴	9:30~10:20 美軸ライン® ストレッチ TOMOMI
10:00							
10:30	10:20~11:10 リラックスヨガ 鈴木 瑞子	10:20~11:10 ビギナーヨガ ゆったりほぐしヨガ 大石 修子	10:20~11:10 ZUMBA YUMI	10:20~11:10 ミドルヨガ コアを鍛えるヨガ 阪本 美佳子	NEW 10:30~11:20 LAOUND 熊谷 美咲	NEW 10:40~11:30 Brain to Balance 角田 淳子	
11:00					NEW		
11:30		11:30~12:20 スリムフローヨガ 鈴木 瑞子	11:30~12:20 Re:style 若林 友美	11:30~12:20 リラックスヨガ 平野 夕貴	11:30~12:20 骨盤調整ヨガ 内側も外側も美しく 平野 夕貴	11:40~12:30 ZUMBA 武内 のぞ美	11:50~12:40 ビギナーヨガ まずは基本をマスター 渡 美樹
12:00							
12:30	担当者変更			NEW			
13:00	12:45~13:45 AntiGravity® FunBasic 最終週のみRest MihoSally/Chihiro	12:40~13:30 EARTH ユニバーサルヨガ アース 横山由美子	12:40~13:30 POWER HIPNESS スタッフ		13:00~13:50 骨盤調整ヨガ 循環が良くなり 心と体が整うヨガ 大石 修子	13:10~14:00 キックシェイプ YOCO	担当者変更
13:30	担当者変更						
14:00	14:05~15:05 AntiGravity® FunMix Chihiro/MihoSally	13:50~14:40 リンパフローヨガ シンプルなヨガと セルフケア 成田 瑞穂	13:50~14:40 Balletone 辻 妙子				13:50~14:50 AntiGravity® FunBasic※2 YUCA/Mayee
14:30					NEW		
15:00					14:40~15:30 美軸ライン® ストレッチ TOMOMI		担当者変更
15:30							15:10~16:10 AntiGravity® FunMix※3 Mayee/YUCA
16:00		NEW 16:00~16:50 POWER HIPNESS スタッフ				16:00~16:50 ミドルヨガ ビギナーから ミドルへの第一歩 成田 瑞穂	担当者変更
16:30							16:30~17:30 AntiGravity® Rest YUCA/Mayee
17:00					NEW 17:00~17:50 LAOUND 熊谷 美咲	17:10~18:00 アドバンスヨガ 呼吸に意識をむけて チャレンジ 鈴木 瑞子	
17:30							
18:00	18:00~18:50 EARTH ユニバーサルヨガ アース 横山由美子	18:00~18:50 スリムフローヨガ 内藤 美砂	18:00~18:50 美軸ライン® ストレッチ TOMOMI			NEW 18:20~19:10 ビギナーヨガ 心と身体を労るヨガ ミカ	
18:30					NEW		
19:00					18:50~19:40 スリムフローヨガ 平野夕貴		
19:30	19:10~20:00 ミドルヨガ 体幹を鍛えるヨガ 望月 理絵	19:10~20:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA	19:10~20:00 リンパフローヨガ むくみ解消スッキリヨガ 渡 美樹				
20:00					NEW 20:10~20:40 LAOUND 熊谷 美咲		
20:30	20:20~21:10 Re:style kiyono	20:20~21:10 TRF EZ DO DANCEROIZE SALA	20:20~21:10 デトックスヨガ 高山 由希子				
21:00		NEW		NEW			
21:30	21:30~22:20 リンパフローヨガ アンチエイジング 杉崎 智子	21:30~22:20 LAOUND 熊谷 美咲	21:30~22:20 Re:style kiyono	21:10~22:00 POWER HIPNESS スタッフ			
22:00							
22:30							
23:00							

※プログラム名称は効果を保証するものではありません
※プログラムは変更になる場合がございます

【定員について】
●AntiGravity® 18名(変更なし)
●上記以外の全プログラム 23名
※参加券・整理券の配布は
4月臨時スケジュール期間廃止

【環境について】
●全クラス常温にて実施