

10月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30							
10:00							
30	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 ミエコ	セラピーボール 10:30~11:30 森崎 美里			マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 AZUSA		
11:00						マグマヨーガ 骨盤調整 11:15~12:15 阪本 のりこ	マグマヨーガ ベーシック 11:15~12:15 AZUSA
30			[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ 11:30~12:30 飯田 あかり				
12:00	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 ミエコ	マグマヨーガ デトックス 12:00~13:00 近藤 義子		マグマピラティス 12:00~13:00 Kaori			
30					セラピーボール 12:30~13:30 西 沙織	マグマヨーガ デトックス 12:45~13:45 川原 亜希子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:45~13:45 わかば
13:00							
30	マグマピラティス 13:30~14:30 阪本 のりこ	[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ 13:30~14:30 佐々木 智世	マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 yurika	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 青木 沙織			
14:00					[HOTLUX] 機能改善 エクササイズ 14:00~15:00 小堀石 千尋	マグマヨーガ リラックス 14:15~15:15 吉田 みゆき	[HOTLUX] スタイルアップヨガ 14:15~15:15 わかば
30							
15:00	ストレッチ ベーシック 15:00~16:00 久保田 美穂	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 15:00~16:00 郡山 恵	マグマヨーガ リラックス 15:00~16:00 増田 祥子	マグマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 稲毛 友紀			
30					マグマヨーガ デトックス 15:30~16:30 坂部 和佳子	マグマヨーガ 骨盤調整 15:45~16:45 吉田 みゆき	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 yoko
16:00							
30							
17:00						セラピーボール 17:15~18:15 森山 麻由樹	マグマヨーガ ベーシック 17:15~18:15 川原 亜希子
18:00							
30		[HOTLUX] 機能改善 エクササイズ 18:00~19:00 飯田 あかり		マグマヨーガ デトックス 18:15~19:15 添田 美帆	ストレッチ ベーシック 18:10~19:10 羽賀 美貴子		
19:00	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 金城 美野		マグマヨーガ ベーシック 18:45~19:45 青貝 夕子				
30		マグマピラティス 19:30~20:30 Kaori					
20:00	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15~21:15 金城 美野		マグマヨーガ リラックス 20:15~21:15 青貝 夕子	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 19:45~20:45 小川 枝里	マグマヨーガ デトックス 19:40~20:40 Mamii		
30							
21:00		ストレッチ ベーシック 21:00~22:00 佐藤 郁					
30				セラピーボール 21:15~22:15 羽賀 美貴子			
22:00							
30							

「スタジオ安全性確保に関するご案内」

皆様に対する安全性の確保に関しまして、現行の対策に加え、以下の内容にご確認・ご協力の程よろしくお願い致します。

①定員数の変更

- ・お客様、インストラクター間に2m程度の間隔確保のため定員数を12名に変更致します。

②レッスン間清掃の強化

- ・30分以上レッスン間隔をあげ、レッスン終了後噴霧機での消毒、換気実施。(レッスン毎)
- ・ドア取手などの不特定多数の触れる箇所の消毒実施。
- ・ツール使用プログラムに関しまして使用後のツールを消毒実施。
- ・レッスン終了後速やかにご退出頂きますようご協力お願い致します。

③常時換気の徹底

レッスン中及びレッスン後に換気を行います。ドアを開ける場合がございますので予めご了承くださいませ。

④レッスン中の接触の回避

- ・ペアを組むもの、お客様同士が対面する動きの禁止をしております。
- ・レッスン中の過度な声出しやインストラクターによる接触を伴う指導の禁止をしております。

