

スタジオプログラムスケジュール【緊急事態宣言に伴う特別プログラム（9/12まで）】

A-1スポーツクラブ長泉店

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 | 日 | |
|-------|---|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---|-----------|-----|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|--|
| | 2階スタジオ | カルチャースタジオ | 2階スタジオ | カルチャースタジオ | 2階スタジオ | カルチャースタジオ | | 2階スタジオ | カルチャースタジオ | | | |
| 10:00 | | | | | | | 休館日 | | | | | |
| | | | 10:20~10:40 誰でもできる筋トレ 河田 | 10:20~11:05 太極拳 野田 | 10:20~11:05 パワーヨガ 中川 | | | 10:20~10:50 エアロダンス★ 入月 | | 10:20~11:05 パワーヨガ 中川 | 10:20~10:50 ユーバウンド ATSUSHI | |
| 11:00 | 10:20~11:05 エアロダンス★ MAR | | | | | | | | | | | |
| | | | 11:00~11:30 エアロダンス★ 河田 | | | | | | 11:10~11:55 ズンバ 高木 | 11:10~11:40 やさしいヨガ 入月 | | 11:10~11:30 イレブン ATSUSHI |
| 12:00 | 11:25~12:10 メガダンス MAR | | | 11:25~12:10 ヨガ HARUKA | 11:25~11:55 ファイドウ ATSUSHI | | | | | 11:25~11:55 ステップ★ 中川 | NEW 11:50~12:20 ファイドウ ATSUSHI | |
| | | | | | 12:15~12:45 ステップ★ michiko | | | | 12:15~13:00 モムチャン フィットネス 入月 | | 12:15~13:00 エアロダンス★★ 中山 | |
| 13:00 | 12:30~13:15 ステップ★★ 蛭沢 | | 12:15~13:00 エアロダンス★★ 矢島 | | | | | | | | | 9・10月 特別プログラム |
| | | 12:55~13:40 ヨガ 鍵山 | | | 13:05~13:55 オリジナル ステップ michiko 有料 | | | | 13:00~13:45 ピラティス 鍵山 | | 13:20~13:50 骨盤調整 michiko | 13:00~13:50 オリジナル エアロダンス 村上 有料 |
| 14:00 | 13:35~14:05 ズンバ 蛭沢 | | 13:20~14:05 ズンバ 矢島 | | | | | | 13:20~14:05 バレトン 松谷 | | | |
| | | 14:00~14:20 パイパー 桶川 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 14:25~14:55 ユーバウンド AYUKO | | | | 14:15~15:00 ピラティス 中山 | | | | 14:05~14:50 からだスッキリ 河田 | | 14:20~15:05 からだスッキリ 中山 | 14:10~14:40 ステップ★ 村上 |
| 17:00 | | | | | | | | | 14:25~15:10 エアロダンス★★ 杉本 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18:25~18:55 エアロダンス★ 栄海里 | | 18:25~18:55 ステップ★ キンセス | | | | 18:25~19:10 バレトン michiko | | 18:10~18:55 ファイドウ RINA | |
| 19:00 | 18:50~19:35 モムチャン フィットネス MOEKA | | | | | | | | | | | |
| | | | 19:15~20:00 ファイドウ ATSUSHI | | 19:15~20:00 ヨガ 佐藤 | | | | 19:30~20:00 ユーバウンド AYUKO | | 19:15~20:00 ズンバ AYUKO | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

★・・・初めての方でも安心して楽しめる
★★・・・慣れてきた方向け
有料・・・期間限定特別有料プログラム
※都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。

最終チェックアウト 21:00まで

※20:00以降のプログラムは全て休講とさせていただきます。