SPORTAS NEXT® TSUKUBA

Program Time Table

2024.4月1日～

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ	アクティブスタジオ	ライドボックス ほっとスタジオ
定休日	10：40～11：00 RakurakuFit 櫻井		10：30～11：15 エアロ45 上重		10：30～11：15 メガダンス 鎌田		10：30～11：15 リセットヨガ 中山(美)		10：30～11：15 エアロ45 櫻井		10：30～11：15 メガダンス maki	10:30~11:15 トップライド45 横須賀 R
	11：15～12：00 エアロ45 櫻井		11：30～12：15 オキシジェノ 上重	11:30~12:00 VIRTUAL TOPRIDE R	11：30～12：00 ダンスレッスン基本 YUME		11：30～12：00 ファイドウ30 横山		11：30～12：15 メガダンス 石垣		11：30～12：00 サーキットトレーニング 倉持	
	12：15～13：00 クリパルヨガ メイ	12：30～13：00 VIRTUAL TOPRIDE R	12：30～13：00 天空大河 倉持		12：15～13：00 ZUMBA YUME		12：15～13：00 バランスコーディネーション 横山	12：30～13：00 VIRTUAL TOPRIDE R	12：30～13：15 ボディメイクヨガ 関	12：30～13：00 VIRTUAL TOPRIDE R	12：15～13：00 天空大河 倉持	
	13：15～14：00 ユーバウンド 上重		13：15～14：00 アクティブキックEX 倉持		13：15～14：00 パワーカーディオ大串	13:15~13:45 VIRTUAL TOPRIDE R	13：30～14：15 ラテンダンス JUN		13：30～14：15 ファイドウ 横須賀		要予約 13：45～14：30 ユーバウンド 石垣	
	14：15～15：00 ZUMBA JUN		14：15～15：00 ダンスエアロ 篠原		14：15～15：00 オキシジェノ 上重	15:15~15:45 VIRTUAL TOPRIDE R	14：30～15：15 ユーバウンド 鎌田		14：30～15：15 ワークアウト45 服部		14：45～15：30 ファイドウ 大串	14：30～15：00 VIRTUAL TOPRIDE R
	15：15～16：00 骨盤調整ヨガ 川又	15：30～16：00 VIRTUAL TOPRIDE R	15：15～16：00 オキシジェノ 櫻井		15：15～16：00 やさしいアシュタンガヨガ 小城		15：30～16：15 リフレッシュヨガ 小城	15：30～16：00 VIRTUAL TOPRIDE R	15：30～16：15 オキシジェノ 櫻井		15：45～16：15 ラディカルパワー 大串	15：45～16：15 VIRTUAL TOPRIDE R
	16：30～17：00 VIRTUAL MEGADANZ		16：30～17：00 AccelZ VR シェイプ		16：30～17：00 VIRTUAL UBOUND		16：30～17：00 VIRTUAL FIGHT DO	クラス変更	16：30～17：00 VIRTUAL UBOUND	16：30～17：15 トップライド45 櫻井 R	16：45～17：15 VIRTUAL YOGA	
	17：15～17：45 VIRTUAL FIGHT DO		17：15～17：45 AccelZ VR エアロ		17：15～17：45 VIRTUAL MEGADANZ		17：15～17：45 VIRTUAL LATIN DANCE		17：15～17：45 VIRTUAL FIGHT DO			
	18：00～18：30 AccelZ ステップ 櫻井		18：00～18：30 VIRTUAL FIGHT DO		18：00～18：30 VIRTUAL FIGHT DO		18：00～18：30 VIRTUAL UBOUND		18：00～18：45 ラディカルパワー 大串			
	19：00～19：45 ユーバウンド 鎌田	19：00～19：45 トップライド45 櫻井 R	19：00～19：45 ダンス＋ボディメイク maki	19：00～19：45 トップライド45 横須賀 R	19：00～19：45 ZUMBA shushu	19：00～19：45 トップライド45 櫻井 R	19：00～19：45 ファイドウ 大串	19：15～19：45 VIRTUAL TOPRIDE R	19：00～19：45 ユーバウンド 石垣			
	20：00～20：45 エアロ45 鎌田	20：20～21：05 ベルビックストレッチ 薗部 ほ	20：00～20：45 メガダンス maki		要予約 20：00～20：45 ユーバウンド 石垣	20：00～20：45 ピラティス 櫻井 ほ	20：00～20：45 エアロ45 shushu		20：00～20：45 バランスコーディネーション 石垣			
	21：00～21：45 ファイドウ 横須賀		21：00～21：45 ファイドウ 大串		21：00～21：45 エアロ45 石垣		21：00～21：45 ラディカルパワー 大串	21：00～21：45 眠れる身体のコンディショニング shushu ほ	21：00～21：30 VIRTUAL UBOUND			

スタジオレッスンの制限緩和

スタジオプログラムの定員数・予約システムが変更となります。
アクティブスタジオ・ほっとスタジオのレッスンにつきましては、整理券の配布が無くなります。
※一部、器具を使用するクラスは、整理券の配布を引き続き行います。
尚、ファイドウの予約システムは終了とさせて頂きます。

全レッスン定員数

アクティブスタジオ　30名→ 40名程度
ライドボックス R　20名
ほっとスタジオほ　12名→ 15名程度
※器具を使用するレッスンや混雑が予想されるクラスでは引き続き整理券の配布を行います。
整理券配布対象レッスンは以下の3レッスンです。
ユーバウンド30名→予約20名・当日券10名
ラディカルパワー25名
トップライド20名