

特別スケジュール 2020年9月1日(火)～9月30日(水)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
フィットネススタジオ	プール	フィットネススタジオ	プール	フィットネススタジオ	プール	フィットネススタジオ	プール	フィットネススタジオ	プール	フィットネススタジオ	プール	フィットネススタジオ	プール
9:00													
10:00	10:00～10:30 リトモス 小島		10:00～10:30 ボディシェイブ 初瀬		10:00～10:30 ピラティス 大島			10:00～10:30 グループエクササイズ 古賀(月)					
11:00	10:45～11:15 ベリーシェイブ 本村(住)		11:00～11:30 ハタヨーガ 吉村	11:00～11:30 アクアピクス30 初瀬	11:00～11:30 ローインパクト 大島			11:00～11:30 太極舞 實踐		11:00～11:30 グループフィット KUNIYA		11:00～11:30 グループエクササイズ 中田	
12:00	11:30～12:00 アクティブヨーガ 徳重							11:45～12:15 U-BOUND 徳重		11:45～12:05 おなかシェイブ			12:00～12:30 ハイ&ロー 中田
13:00	12:30～12:50 おなかシェイブ		12:00～12:30 ラディカルパワー 徳重		12:00～12:30 ラテンシェイブ 西野			12:45～13:15 グループフィット KUNIYA		12:30～13:00 リズムダンス 山中		12:45～13:05 全身ストレッチ	
14:00	13:15～13:45 やさしいフラダンス 江頭	13:30～14:00 ウォーターシェイブ	13:00～13:30 シェイプファイト		13:30～13:50 下半身シェイブ			13:45～14:15 シェイプファイト		13:30～14:00 ローインパクト 村井		13:30～14:00 U-BOUND 徳重	
15:00	14:00～14:30 かんだんエアロ 江頭		14:00～14:30 マッドサイエンス 古賀(月)		14:15～14:35 おなかシェイブ	14:00～14:30 アクアピクス 田中		14:30～15:00 楽のびストレッチ 辻		14:15～14:45 ハイ&ロー 村井		14:30～15:00 グループフィット 徳重	
16:00	14:45～15:15 グループフィット KUNIYA		15:00～15:30 太極拳 竹之内		15:00～15:30 美・ヨーガ KYOKO			15:30～15:50 全身シェイブ		15:00～15:30 ハタヨーガ フリソワ		15:15～15:35 骨盤リセット	
17:00	15:30～16:00 フットコンディショニング 鈴川									16:15～16:45 ZUMBA 泉			
18:00													
19:00	19:00～19:20 全身シェイブ	19:30～20:00 アクアピクス 本村(職)	19:00～19:30 アクティブヨガ 徳重		19:15～19:45 癒し&リラククス 本村(住)			19:15～19:35 骨盤リセット					
20:00	19:45～20:15 グループエクササイズ 中田		19:45～20:05 おなかシェイブ		20:15～20:45 グループフィット 徳重			20:00～20:30 おなかシェイブ240					
21:00	20:45～21:15 メガダンス 福重		20:30～21:00 ローインパクト 大島		21:15～21:45 ZUMBA 泉			21:00～21:30 グループフィット KUNIYA					
22:00	21:30～22:00 U-BOUND30 徳重												
22:30	22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間												22:30

【9月1日からの営業時間について】
 平日 9:30～23:00
 土曜 10:00～21:00
 日祝 10:00～19:00

【フラダンス・バレエスクールについて】
 両スクールはナチュラルスタジオにて行います。
 【月曜】15:15～16:30 フラダンス教室
 【水曜】14:45～16:15 バレエスクール

18:30 トレーニング終了時間
 19:00 営業終了時間

スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラム30名(プールプログラムは20名)の定員を設けさせていただいております。
 プログラム開始30分前にジムカウンター(プールプログラムはプールカウンター)にてお名前の記入・プレートをお受け取りください。
 皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。