

特別スケジュール 2020年10月1日(木)～10月31日(土)

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール
900																		
1000	10:00~10:30 リトモス 小島	10:00~10:20 寝るだけスッカリ		10:00~10:45 ボディメイク 初級			10:00~10:30 ピラティス 大島	10:00~10:20 ウォーターバッグ		10:00~10:45 グループエクササイズ 古賀(乃)								
1100	10:45~11:15 ペリッシュ 本村(恵)	11:00~11:45 ボディメイクスクール		11:00~11:30 ハダヨーガ 古村	11:00~11:20 ウォーターバッグ		11:00~11:30 ローインパクト 大島	11:00~11:45 ボディメイクスクール		11:00~11:30 太極拳 舞鶴	11:00~11:20 ウォーターバッグ		11:30~12:00 グループフィット KUNNYA		11:00~11:30 グループエクササイズ 中田	11:00~11:45 ボディメイクスクール		
1200	11:45~12:15 フットコンディショニング 藤川			12:00~12:30 グループフィット			11:45~12:30 ラテンシェイプ 古村			11:45~12:15 U-BOUND 徳重			12:30~12:00 グループフィット KUNNYA		12:00~12:45 ハイ&ロー 中田	12:00~12:20 寝るだけスッカリ		
1300	12:45~13:15 アクティブヨーガ 徳重	12:30~12:50 おなかスマート		13:00~13:30 ラディカルパワー 徳重			13:00~13:30 かんたんエアロ 中田			12:30~13:00 ラディカルパワー 徳重			12:30~13:00 リスムダンス 山中	12:30~12:50 おなかシェイプ				
1400	13:45~14:00 やさしいフラダンス 辻原	13:30~14:00 ウォーターシェイプ		13:30~13:50 おなかスマート			13:45~14:05 おなかスマート		14:00~14:30 アクアビクス 中田	13:15~13:45 ポルトブラ 止			13:30~14:00 ローインパクト 中田	13:00~13:45 ボディメイクスクール	13:15~13:45 ヘルピックヨガ			
1500	14:15~14:45 かんたんエアロ 辻原	14:15~14:35 ウォーターバッグ		14:00~14:30 マットサイエンス 古賀(恵)	14:00~14:45 ボディメイクスクール		14:00~14:30 グループフィット KUNNYA			14:15~14:45 シェイプアップ	14:00~14:45 ボディメイクスクール		14:15~15:00 ハイ&ロー 中田	14:30~14:50 ウォーターバッグ	14:15~14:45 シェイプアップ			
1600	15:00~15:45 グループフィット KUNNYA	15:15~16:30 フラダンス教室		15:00~15:30 大塚舞 竹之内			15:00~15:30 舞踊 KYOKO	14:45~16:15 バレエスクール		15:00~15:20 全身シェイプ			15:15~15:45 ハダヨーガ プリソフ		15:15~16:45 U-BOUND 徳重	15:15~16:35 ウォーターバッグ		
1700																		
1800																		
1900		19:00~19:20 全身シェイプ			19:00~19:45 ボディメイクスクール		19:15~19:45 癒しリラックス 本村(恵)	19:15~19:35 ウォーターバッグ			19:30~19:50 おなかスマート		19:00~19:30 グループフィット KUNNYA		18:30 トレーニング終了時間 19:00 営業終了時間			
2000	19:30~20:00 グループエクササイズ 中田	20:00~20:20 ウォーターバッグ	19:30~20:00 アクアビクス 本村(恵)	19:30~20:00 アクティブヨガ 徳重						20:15~20:45 かんたんエアロ 本村(恵)	20:00~20:45 ボディメイクスクール			20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間				
2100	20:15~21:00 フラダンス 稲富		20:15~21:00 ローインパクト 大島				20:15~21:00 グループフィット 徳重	20:45~21:05 おなかスマート		21:00~21:30 グループフィット KUNNYA								
2200	21:15~21:45 U-BOUND30 徳重		21:15~21:45 ZUMBA 泉	21:15~21:35 ウォーターバッグ			21:15~21:45 ラディカルパワー 徳重											
2230	22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間																	

【10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

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、定員を設けさせていただきます。ご了承ください。

- ・フィットネススタジオ…30名
- ・フィールドスタジオ…20名
- ※ウォーターバッグ…5名
- ・プールプログラム…20名

皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。