特別スケジュール　2020年11月1日（日）～11月30日（月）

【11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

月曜日

フィットネススタジオ
- 10:00～10:45 リトモス　小島
- 11:00～11:45 ベリーシェイプ 本村(佳)
- 12:00～12:30 フットコンディショニング 姉川
- 12:45～13:15 シェイプファイト
- 13:30～14:00 やさしいフラダンス 江頭
- 14:15～14:45 かんたんエアロ 江頭
- 15:00～15:45 グループファイト KUNIYA
- 19:15～20:00 グループセンタジー 中田
- 20:15～21:00 メガダンス 稲富
- 21:15～21:45 U-BOUND 徳重

フィールドスタジオ
- 10:00～10:20 寝るだけスッキリ
- ¥ 11:00～11:45 ボディメイク スクール
- 12:15～12:35 おなかスマート
- ¥ 15:15～16:30 フラダンス教室
- 19:00～19:20 全身シェイプ
- 20:15～20:35 ウォーターバッグ

プール
- 13:30～14:00 ウォーターシェイプ
- 19:30～20:00 アクアビクス 本村（薫）

火曜日

フィットネススタジオ
- 10:00～10:45 ボディシェイプ 初瀬
- 11:00～11:45 ハタヨーガ 吉村
- 12:00～12:30 グループファイト
- 13:00～13:30 ラディカルパワー 徳重
- 14:00～14:30 マットサイエンス 古賀(智)
- 15:00～15:30 太極拳 竹之内
- 19:30～20:00 アクティヨガ 徳重
- 20:15～21:00 ローインパクト 大島
- 21:15～22:00 ZUMBA 景

フィールドスタジオ
- 11:00～11:20 ウォーターバッグ
- 13:30～13:50 おなかスマート
- ¥ 14:00～14:45 ボディメイク スクール
- ¥ 19:00～19:45 ボディメイク スクール
- 20:15～20:35 おなかスマート
- 21:15～21:35 ウォーターバッグ

プール
- 11:15～11:45 アクアビクス30 初瀬

水曜日

フィットネススタジオ
- 10:00～10:45 ピラティス 大島
- 11:00～11:30 ローインパクト 大島
- 11:45～12:30 ラテンシェイプ 西野
- 13:00～13:30 かんたんエアロ 田中
- 14:00～14:30 グループファイト KUNIYA
- 15:00～15:30 美・ヨーガ KYOKO
- 19:15～20:00 癒し&リラックス 本村(佳)
- 20:15～21:00 グループファイト 徳重
- 21:15～21:45 ラディカルパワー 徳重

フィールドスタジオ
- 10:00～10:20 ウォーターバッグ
- ¥ 11:00～11:45 ボディメイク スクール
- 12:30～12:50 寝るだけスッキリ
- 13:45～14:05 おなかスマート
- ¥ 14:45～16:15 バレエスクール
- 19:15～19:35 ウォーターバッグ
- 20:45～21:05 おなかスマート

プール
- 14:00～14:30 アクアビクス 田中

金曜日

フィットネススタジオ
- 10:00～10:45 グループセンタジー 古賀(万)
- 11:00～11:45 太極舞 貴緑
- 12:00～12:30 U-BOUND 徳重
- 12:45～13:15 ラディカルパワー 徳重
- 13:30～14:00 ボルドプラ 辻
- 14:15～14:45 シェイプファイト
- 19:30～20:00 かんたんエアロ 本村（薫）
- 21:00～21:30 グループファイト KUNIYA

フィールドスタジオ
- 11:00～11:20 ウォーターバッグ
- ¥ 14:00～14:45 ボディメイク スクール
- 15:00～15:20 全身シェイプ
- 19:30～19:50 おなかスマート
- ¥ 20:00～20:45 ボディメイク スクール

プール

土曜日

フィットネススタジオ
- 11:30～12:00 グループファイト KUNIYA
- 12:30～13:15 リズムダンス 山中
- 13:30～14:00 ローインパクト 村井
- 14:15～15:00 ハイ&ロー 村井
- 15:15～15:45 ハタヨーガ プリソワ
- 16:00～16:45 ZUMBA 景
- 19:00～19:30 グループファイト KUNIYA

フィールドスタジオ
- 12:30～12:50 おなかシェイプ
- ¥ 13:00～13:45 ボディメイク スクール
- 14:30～14:50 ウォーターバッグ

プール

20:30　トレーニング終了時間
21:00　営業終了時間

日曜日

フィットネススタジオ
- 11:00～11:30 グループセンタジー 中田
- 12:00～12:45 ハイ&ロー 中田
- 13:15～13:45 ラディカルパワー
- 14:15～14:45 U-BOUND 徳重
- 15:15～15:45 グループファイト 徳重
- 16:15～16:45 ベルビックヨガ

フィールドスタジオ
- ¥ 11:00～11:45 ボディメイク スクール
- 13:00～13:20 寝るだけスッキリ
- 14:40～15:00 ウォーターバッグ

プール

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、定員を設けさせて頂いております。
・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…10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。

22:30　トレーニング終了時間／23:00　営業終了時間