特別スケジュール　2020年12月1日(火)～12月31日(木)

【12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
【年末年始休館日について】
12月30日(水)～1月3日(日)は年末年始休館日とさせて頂きます。1月4日(月)から通常営業となります。

月曜日

フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:00～10:45 リトモス　小島	10:00～10:20 寝るだけスッキリ	
11:00～11:45 ベリーシェイプ 本村(佳)	¥ 11:00～11:45 ボディメイク スクール	
12:00～12:30 フットコンディショニング 姉川	12:15～12:35 おなかスマート	
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		13:30～14:00 ウォーターシェイプ
14:15～14:45 かんたんエアロ 江頭	14:15～14:35 ウォーターバッグ	
15:00～15:45 グループファイト KUNIYA	¥ 15:15～16:30 フラダンス教室	
	19:00～19:20 全身シェイプ	
19:15～20:00 グループセンタジー 中田		19:30～20:00 アクアビクス 本村（薫）
20:15～21:00 メガダンス 稲富	20:15～20:35 ウォーターバッグ	
21:15～21:45 U-BOUND 徳重		

火曜日

フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:00～10:45 ボディシェイプ 初瀬		
11:00～11:45 ハタヨーガ 吉村	11:00～11:20 ウォーターバッグ	11:15～11:45 アクアビクス30 初瀬
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	13:30～13:50 おなかスマート	
14:00～14:30 マットサイエンス 古賀(智)	¥ 14:00～14:45 ボディメイク スクール	
15:00～15:30 太極拳 竹之内		
19:30～20:00 アクティヨガ 徳重	¥ 19:00～19:45 ボディメイク スクール	
20:15～21:00 ローインパクト 大島	20:15～20:35 おなかスマート	
21:15～22:00 ZUMBA 景	21:15～21:35 ウォーターバッグ	

水曜日

フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:00～10:45 ピラティス 大島	10:00～10:20 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	
11:45～12:30 ラテンシェイプ 西野	12:30～12:50 寝るだけスッキリ	
13:00～13:30 かんたんエアロ 田中	13:45～14:05 おなかスマート	14:00～14:30 アクアビクス 田中
14:00～14:30 グループファイト KUNIYA	¥ 14:45～16:15 バレエスクール	
15:00～15:30 美・ヨーガ KYOKO		
19:15～20:00 癒し&リラックス 本村(佳)	19:15～19:35 ウォーターバッグ	
20:15～21:00 グループファイト 徳重	20:45～21:05 おなかスマート	
21:15～21:45 ラディカルパワー 徳重		

金曜日

フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:00～10:45 グループセンタジー 古賀(万)		
11:00～11:45 太極舞 貴舘	11:00～11:20 ウォーターバッグ	
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	¥ 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	
20:15～21:00 かんたんエアロ 本村（薫）	¥ 20:00～20:45 ボディメイク スクール	
21:15～21:45 グループファイト KUNIYA		

土曜日

フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール
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	12:30～12:50 おなかシェイプ	
13:30～14:00 ローインパクト 村井	¥ 13:00～13:45 ボディメイク スクール	
14:15～15:00 ハイ&ロー 村井	14:30～14:50 ウォーターバッグ	
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		

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	フィールドスタジオ	プール
11:00～11:30 グループセンタジー 中田	¥ 11:00～11:45 ボディメイク スクール	
12:00～12:45 ハイ&ロー 中田		
13:15～13:45 ラディカルパワー	13:00～13:20 寝るだけスッキリ	
14:15～14:45 U-BOUND 徳重	14:40～15:00 ウォーターバッグ	
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		

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