

特別スケジュール 2021年1月4日(月)～1月31日(日)

|       | 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   |                               |
| 9:00  |  |                               |                                |                                  |                               |                               |                                  |                               |     |            |           |                                   |                               |           |     |            |                                |   |                               |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>リトモス 小島                     | 10:00～10:20<br>寝るだけスッキリ       |                                | 10:00～10:45<br>ボディシェイプ<br>初瀬     |                               |                               | 10:00～10:45<br>ピラティス<br>大島       | 10:00～10:20<br>ウォーターバッグ       |     |            |           | 10:00～10:45<br>グループセッション<br>古賀(月) |                               |           |     |            |                                |   |                               |
| 11:00 | 11:00～11:45<br>ペルーシェイプ<br>本村(佳)            | 11:00～11:45<br>ボディメイク<br>スクール |                                | 11:00～11:45<br>コンディショニングヨガ<br>吉村 | 11:00～11:20<br>ウォーターバッグ       | 11:15～11:45<br>アクアピクス30<br>初瀬 | 11:00～11:30<br>ローインパクト<br>大島     | 11:00～11:45<br>ボディメイク<br>スクール |     |            |           | 11:00～11:45<br>太極拳<br>高橋          | 11:00～11:20<br>ウォーターバッグ       |           |     |            | 11:00～11:30<br>グループセッション<br>中田 | 11:00～11:45<br>ボディメイク<br>スクール                 |                               |
| 12:00 | 12:00～12:45<br>フットコンディショニング<br>郷川          |                               |                                | 12:00～12:30<br>グループファイト          |                               |                               | 11:45～12:30<br>ラテンシェイプ<br>西野     |                               |     |            |           | 12:00～12:30<br>U-BOUND<br>徳重      |                               |           |     |            |                                | 12:00～12:45<br>ハイ&ロー<br>中田                    |                               |
| 13:00 |  | 13:00～13:20<br>フローイン          |                                | 13:00～13:30<br>ラディカルパワー<br>徳重    |                               |                               | 13:00～13:30<br>かんだんエアロ<br>田中     |                               |     |            |           | 12:45～13:15<br>ラディカルパワー<br>徳重     |                               |           |     |            |                                | 12:30～13:15<br>リズムダンス<br>山中                   | 12:30～12:50<br>おなかシェイプ        |
| 14:00 | 13:15～14:00<br>やさしいフラダンス<br>江頭             |                               | 13:30～14:00<br>ウォーターシェイプ       |                                  | 13:30～13:50<br>おなかスマート        |                               | 13:45～14:05<br>おなかスマート           | 14:00～14:30<br>アクアピクス<br>田中   |     |            |           | 14:15～14:45<br>シェイプファイト           | 14:00～14:45<br>ボディメイク<br>スクール |           |     |            |                                | 14:15～15:00<br>ハイ&ロー<br>村井                    | 14:30～14:50<br>ウォーターバッグ       |
| 15:00 | 14:15～14:45<br>かんだんエアロ<br>江頭               | 14:15～14:35<br>ウォーターバッグ       |                                | 14:00～14:30<br>マットサイエンス<br>古賀(佳) | 14:00～14:45<br>ボディメイク<br>スクール |                               |                                  |                               |     |            |           | 14:50～15:20<br>おなかスマート            |                               |           |     |            |                                | 14:15～14:45<br>U-BOUND<br>徳重                  |                               |
| 16:00 | 15:00～15:45<br>グループファイト                    | 15:15～16:30<br>フラダンス教室        |                                | 15:00～15:45<br>太極拳<br>竹之内        |                               |                               | 14:45～16:15<br>バレエスクール           |                               |     |            |           |                                   |                               |           |     |            |                                |   | 15:15～15:45<br>グループファイト<br>徳重 |
| 17:00 |  |                               |                                |                                  |                               |                               |                                  |                               |     |            |           |                                   |                               |           |     |            |                                |   |                               |
| 18:00 |  |                               |                                |                                  |                               |                               |                                  |                               |     |            |           |                                   |                               |           |     |            |                                |   |                               |
| 19:00 | 19:15～20:00<br>グループセッション<br>中田             | 19:30～19:50<br>寝るだけスッキリ       | 19:30～20:00<br>アクアピクス<br>本村(薫) | 19:30～20:00<br>アクティブヨガ<br>徳重     | 19:00～19:45<br>ボディメイク<br>スクール |                               | 19:15～20:00<br>癒し&リラクセス<br>本村(佳) | 19:15～19:35<br>ウォーターバッグ       |     |            |           | 19:30～19:50<br>おなかスマート            |                               |           |     |            |                                | 19:00～19:30<br>ボディシェイプ<br>本村(佳)               |                               |
| 20:00 | 20:15～21:00<br>メガダンス<br>稲富                 | 20:15～20:35<br>フローイン          |                                | 20:15～21:00<br>ローインパクト<br>大島     |                               |                               | 20:15～21:00<br>グループファイト<br>徳重    |                               |     |            |           | 20:00～20:45<br>ボディメイク<br>スクール     |                               |           |     |            |                                | 20:30 トレーニング終了時間(プールは20:00終了)<br>21:00 営業終了時間 |                               |
| 21:00 | 21:15～21:45<br>U-BOUND<br>徳重               |                               |                                | 21:15～22:00<br>ZUMBA<br>泉        | 21:15～21:35<br>ウォーターバッグ       |                               | 21:15～21:45<br>ラディカルパワー<br>徳重    | 20:45～21:05<br>おなかスマート        |     |            |           | 21:15～21:45<br>グループファイト<br>高木     |                               |           |     |            |                                |   |                               |
| 22:00 |  |                               |                                |                                  |                               |                               |                                  |                               |     |            |           |                                   |                               |           |     |            |                                |   |                               |
| 22:30 | 22:30 トレーニング終了時間(プールは22:00終了)/23:00 営業終了時間 |                               |                                |                                  |                               |                               |                                  |                               |     |            |           |                                   |                               |           |     |            |                                |   |                               |

【1月4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

18:30 トレーニング終了時間(プールは18:00終了)  
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、定員を設けさせていただきます。  
・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  
・フローイン…5名  
・プールプログラム…30名

皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。