特別スケジュール　2021年4月2日（金）～6月30日（水）

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)		
12：00～12：45 フットコンディショニング 姉川		
13：15～14：00 やさしいフラダンス 江頭	13：00～13：20 フローイン	13：30～14：00 ウォータージェイプ
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 ¥ 14：45～16：00 フラダンス教室	
15：00～15：45 グループファイト 石田		
19：15～20：00 グループセンタジー 中田	19：30～19：50 寝るだけスッキリ	19：30～20：15 アクアビクス 本村（薫）
20：15～21：00 メガダンス 稲富	20：15～20：35 フローイン	
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 本村(佳)		
11：00～11：45 コンディショニングヨガ 吉村	11：15～11：35 ウォーターバッグ	11：15～11：45 アクアビクス30
12：00～12：30 グループファイト 徳重	12：00～12：20 フローイン	
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)	¥ 14：00～15：00 フィットネス スクール	
15：00～15：45 太極拳 竹之内		
19：30～20：00 アクティブヨガ 徳重		
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 泉	21：15～21：35 フローイン	

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	¥ 11：00～12：00 フィットネス スクール	
11：45～12：30 ラテンシェイプ 西野	12：40～13：00 寝るだけスッキリ	
13：00～13：30 かんたんエアロ 田中	13：30～13：50 おなかスマート	14：00～14：30 アクアビクス 田中
14：00～14：30 ラディカルパワー 髙木		
15：00～15：30 美・ヨーガ KYOKO	¥ 14：45～16：15 バレエスクール	
19：15～20：00 癒し&リラックス 本村(佳)	19：30～19：50 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 フローイン	
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 齋藤	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	¥ 13：30～14：30 フィットネス スクール	
14：15～14：45 シェイプファイト		
15：00～15：30 JAZZ入門 山中	15：00～15：20 おなかスマート	
19：30～19：50 フローイン		
20：15～21：00 グループファイト 髙木		
21：15～22：00 かんたんエアロ 本村（薫）		

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 石田		
12：30～13：15 リズムダンス 山中	12：30～12：50 おなかスマート	
13：30～14：00 ローインパクト 村井		
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 ボディシェイプ 本村(佳)		

20：30 トレーニング終了時間（プールは20：00終了）
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		
12：00～12：45 ハイ&ロー 中田	12：40～13：00 ウォーターバッグ	
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		
	16：00～16：20 フローイン	
17：15～18：00 メガダンス 稲富		

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

【4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
　フローイン…10名
・プールプログラム…30名
※20名以上参加の場合は３コース使用させて頂きます。

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（プールは22：00終了）／23：00　営業終了時間