

特別スケジュール 2021年7月2日(金)～9月29日(水)

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	
【7月2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																		
10:00～10:45 リトモス 小島	10:00～10:20 寝るだけスッキリ		10:00～10:45 ボディシェイブ 本村(佳)			10:00～10:45 ローインバウト45 大島	10:00～10:20 ウォーターバッグ		10:00～10:45 グループセッション 古賀(乃)									
11:00～11:45 ペリシェイブ 本村(佳)			11:00～11:45 コンディショニングヨガ 吉村	11:00～11:20 ウォーターバッグ	11:15～11:45 アクアピクス30	11:00～11:30 ハタヨーガ 大島	11:00～12:00 フィットネス スクール		11:00～11:45 かんだんエアロ 青森	11:00～11:20 ウォーターバッグ					11:00～11:30 グループセッション 中田			
12:00～12:45 フットコンディショニング 菊川			12:00～12:30 グループファイト 徳重	12:00～12:20 フローイン		11:45～12:30 ラテンシェイブ 西野		12:40～13:00 寝るだけスッキリ	12:00～12:30 U-BOUND 徳重			11:30～12:00 グループファイト 石田			12:00～12:45 ハイ&ロー 中田		12:40～13:00 ウォーターバッグ	
13:15～14:00 やさしいフラダンス 江頭	13:00～13:20 フローイン	13:30～14:00 ウォーターシェイブ				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	12:45～13:15 ラディカルパワー 徳重			12:30～13:15 リズムダンス 山中	12:30～12:50 おなかスマート					13:15～13:45 ラディカルパワー
14:15～14:45 かんだんエアロ 江頭	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(皆)	14:00～15:00 フィットネス スクール		14:00～14:30 ラディカルパワー 高木	14:00～14:30 アクアピクス 田中		14:15～14:45 シェイプファイト	13:30～14:30 フィットネス 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		14:00～14:30 U-BOUND 徳重			14:45～15:15 グループファイト
15:00～15:45 グループファイト 石田	14:45～16:00 フラダンス教室		15:00～15:45 太極拳 竹之内			15:00～15:30 美・ヨーガ KYOKO	14:45～16:15 バレエスクール		15:00～15:30 JAZZ入門 山中	15:00～15:20 おなかスマート		15:15～15:45 ハタヨーガ プリソフ						15:30～15:50 フローイン
												16:00～16:45 ZUMBA 泉						
																		17:15～18:00 ZUMBA 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
19:15～20:00 グループセッション 中田		19:30～20:15 アクアピクス 本村(眞)	19:30～20:00 アクティフヨガ 徳重			19:15～20:00 癒し&リラクセス 本村(佳)			19:30～19:50 フローイン			19:00～19:30 ボディシェイブ 本村(佳)			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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・フィットネススタジオ…30名</li> <li>・フィールドスタジオ…20名</li> <li>※ウォーターバッグ…10名</li> <li>・フローイン…10名</li> <li>・プールプログラム…30名</li> </ul> ※20名以上参加の場合は3コース使用させていただきます。			
20:15～21:00 メガダンス 稲富	20:15～20:35 フローイン		20:15～21:00 ローインバウト 大島	20:15～20:35 おなかスマート		20:15～21:00 グループファイト 徳重	20:45～21:05 フローイン		20:15～21:00 グループファイト 高木			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						
21:15～21:45 U-BOUND 徳重			21:15～22:00 ZUMBA 泉	21:15～21:35 フローイン		21:15～21:45 ラディカルパワー 徳重			21:15～22:00 かんだんエアロ 本村(眞)									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																		