

特別スケジュール 2021年10月1日(金)～

特別スケジュール 2021年10月1日(金)～																					
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									9:00									9:00			
10:00	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 グループセンタジー 古賀(万)						10:00			
11:00	11:00～11:45 ベリーシェイブ 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 アクアビクス30 香月			11:00～11:30 ハタヨーガ 大島			11:00～11:45 かんたんエアロ 真珠	11:00～11:20 ウォーターバッグ					11:00			
12:00	12:00～12:45 フットコンディショニング 菊川			12:00～12:30 はじめてエアロ 吉村	12:00～12:20 フローイン				11:45～12:30 ラテンシェイブ 西野			12:00～12:30 U-BOUND 徳重			11:30～12:00 グループフィット 石田			12:00			
13:00	13:00～13:20 フローイン			12:45～13:15 グループフィット 徳重					12:40～13:00 寝るだけスッキリ			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		12:00～12:45 ハイ&ロー 中田	13:00		
14:00	13:15～14:00 やさしいフラダンス 江頭			13:30～14:00 ラディカルパワー 徳重					13:00～13:30 かんたんエアロ 田中	13:30～13:50 おなかスマート		13:30～14:00 ラディカルパワー 徳重			13:30～14:00 ローインバウト 村井			13:15～13:45 ラディカルパワー	14:00		
15:00	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		14:15～14:45 マットサイエンス 古賀(香)					14:00～14:30 ラディカルパワー 高木	14:00～14:30 アクアビクス30 田中		14:15～14:45 シェイプフィット			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	15:00		
16:00	15:00～15:45 グループフィット 石田	14:45～16:00 フラダンス教室		15:00～15:45 グループフィット 石田					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					14:45～15:30 グループフィット	15:00		
17:00																			15:45～16:05 フローイン	16:00	
18:00																				17:15～18:00 ZUMBA 福富	17:00
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	18:00
20:00	19:15～20:00 エンジョイステップ 村井	19:15～20:00 グループセンタジー 中田	19:30～20:15 アクアビクス 本村(薫)	19:30～20:00 アクティ ヴィヨガ 徳重					19:15～20:00 癒し&リラックス 本村(佳)			19:15～20:00 ハイ&ロー 中田	19:30～19:50 フローイン						19:00～19:45 ボディシェイブ 本村(佳)	19:00	
21:00	20:15～21:00 メガダンス 稲富	20:30～21:00 グループフィット		20:15～21:00 ローインバウト 大島					20:15～20:45 U-BOUND 徳重			20:15～21:00 グループフィット 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					20:00	
22:00	21:15～21:45 ラディカルパワー 高木			21:15～22:00 ZUMBA 泉	21:15～21:35 フローイン				21:00～21:45 グループフィット 徳重			21:15～22:00 かんたんエアロ 本村(薫)								21:00	
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																	22:00			
																		皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。			

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…35名
- ※ラディカルパワー、U-BOUNDは道具に限りがありますので30名となります。
- ・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。