

特別スケジュール 2022年1月4日(火)～

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-----------|--|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----|-----------------------------------|---------------------------|-----|-----------|-----------|---|---------------------------------|-------------------------------|-----|---|
| フィットネスタジオ | フィールドスタジオ | プール | フィットネスタジオ | フィールドスタジオ | プール | フィットネスタジオ | フィールドスタジオ | プール | フィットネスタジオ | フィールドスタジオ | プール | フィットネスタジオ | フィールドスタジオ | プール | フィットネスタジオ | フィールドスタジオ | プール | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | 10:00~10:45 リトモス 小島 | | 10:00~10:45 ボディシェイフ 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 バーシェイフ 本村(佳) | 11:00~11:20 速るだけスッカリ | 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 香月 | 11:00~11:30 ハタヨガ 大島 | 11:00~11:20 フロイン | | 11:00~11:45 かんだんエアロ 真珠 | 11:00~11:20 ウォーターバッグ | | | | | | 11:30~12:00 グループフィット 石田 | | 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 フロイン | | 11:45~12:30 ラテンシェイフ 西野 | | | 12:00~12:30 U-BOUND 徳重 | 12:00~12:45 ハタヨガ 真珠 | | | | | 12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中 | 12:30~12:50 おなかスマート | | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:20 フロイン | | 12:45~13:15 グループフィット 徳重 | | | 12:40~13:00 速るだけスッカリ | | | 12:45~13:15 ラディカルパワー 徳重 | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 13:15~14:00 やさしいフラダンス 江頭 | 13:00~13:20 フロイン | 13:30~14:00 ラディカルパワー 徳重 | | | 13:00~13:30 かんだんエアロ 田中 | | | 13:30~14:00 おなかスマート | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | 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 | 14:15~14:45 マットサイエンス 古賀(香) | | | 14:00~14:45 メガダンス 稲富 | 14:00~14:30 アクアピクス 田中 | | 14:15~14:45 JAZZ入門 山中 | 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 |
| 15:00 | 15:00~15:45 グループフィット 高木 | 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・ヨガ KYOKO | 14:45~16:15 バレエスクール | | 15:00~15:20 おなかスマート | | | | | | 15:15~16:00 ハタヨガ フリソフ | 15:15~15:35 フロイン | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 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 アクアピクス 本村(薫) | | | 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 フロイン | | | | | 19:00~19:45 ボディシェイフ 本村(佳) | | | 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 |
| 20:00 | 20:15~21:00 メガダンス 稲富 | 20:30~21:00 グループフィット 石田 | 20:15~21:00 ローイン/バウト 大島 | | | 20:15~20:45 U-BOUND 徳重 | 20:30~21:00 ボディシェイフ 本村(薫) | | 20:15~21:00 グループフィット 石田 | | | | | 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 | | | | |
| 21:00 | 21:15~21:45 ラディカルパワー 高木 | | 21:15~22:00 ZUMBA 泉 | 21:15~21:35 フロイン | | 21:00~21:45 グループフィット 徳重 | | | 21:15~22:00 かんだんエアロ 本村(薫) | | | | | | | | | 17:15~18:00 ZUMBA 稲富 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。