

2022年9月2日(金)～プログラムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ
10:15~11:00 フットセラピー 永松	10:30~10:50 ウォーターバック	10:15~11:00 ハタヨーガ maya	10:30~10:50 フローイン	10:15~11:00 バレトン 永松	10:30~10:50 ウォーターバック	10:10~10:40 ユニバーサルヨガアース 稲富	10:30~10:50 フローイン	10:15~11:00 癒し&リラックス 本村			
11:15~11:45 グループファイト 今泉		11:15~12:00 グループセントジャー 山中		11:15~12:00 太極拳 大塚		11:15~11:45 グループファイト 今泉		11:15~12:00 ローインパクト 本村		11:00~11:45 グループセントジャー 山中	
12:00~12:45 ハタヨーガ 重松		12:15~12:35 ABMASTER		12:15~12:45 アロマストレッチ		12:00~12:30 筋コン&ストレッチ プリソワ	12:30~12:50 デトックスシェイプ	12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:40~13:00 ウォーターバック	12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中	
13:00~13:30 ラディカルパワー 徳重		12:55~13:15 ARMMASTER		13:00~13:20 ABMASTER		12:45~13:30 かんだんエアロ プリソワ		13:15~14:00 グループファイト		13:30~13:50 HIPMASTER	
13:45~14:30 ストリートダンス 森田	13:45~14:05 HIPMASTER	13:30~14:15 グループファイト 徳重	13:30~14:15 ハタヨーガ 重松	13:40~14:25 ZUMBA 泉		13:45~14:15 ユーバウンド 徳重		14:15~15:00 リトモス 小川		14:15~14:45 ラディカルパワー	
14:45~15:30 リトモス 小川		14:30~15:15 癒し&リラックス 本村		14:45~15:15 ユーバウンド 泉				15:15~16:00 ローインパクト REI		15:15~16:00 リトモス Hinata	
15:45~16:05 ARMMASTER					15:30~15:50 寝るだけスッキリ	15:15~16:00 ハタヨーガ maya		16:15~16:45 グループセントジャー 小川		16:15~16:45 ユーバウンド 徳重	
				16:30~18:00 キッズ体操教室						17:00~17:45 グループファイト 徳重	
						17:30~18:15 キッズHIPHOP					
18:40~19:00 HIPMASTER		18:45~19:05 ABMASTER		18:30~19:15 ハタヨーガ maya							
19:15~20:00 ピラティス 山中	19:40~20:00 フローイン	19:30~20:15 グループファイト 高木		19:30~20:00 ユーバウンド 徳重		18:40~19:25 アクティブヨーガ 徳重		19:00~19:30 ラディカルパワー 高木			
20:15~21:00 ZUMBA 泉		20:30~21:00 ラディカルパワー 高木	20:40~21:00 ウォーターバック	20:15~21:00 リトモス Hinata		19:40~20:00 ARMMASTER	20:00~20:45 ハタヨーガ maya	19:45~20:15 グループファイト 高木		19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間	
						20:15~21:00 グループファイト		20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間			
21:15~21:45 ユーバウンド 泉		21:15~22:00 メガダンス 稲富		21:15~22:00 グループファイト 徳重		21:15~22:00 ZUMBA 稲富		スタジオは定員35名、アリーナ60名です。 スタジオプログラムはWeb予約が可能です。予約されていない方は、プログラム開始30分前にカウンターにてお名前の記入をお願いします。 ※アリーナでのプログラムは当日受付のみとなります。プログラム開始30分前~15分前までにカウンターにてお名前の記入をお願いします。 ※フローイン・ウォーターバック・寝るだけスッキリは定員10名となります。 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/23:00 営業終了時間											