

2022年10月1日(土)～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
10:30~10:50 ウォーターバック	10:15~11:00 フットセラピー 永松	10:30~10:50 フローイン	10:15~11:00 ハタヨーガ maya	10:30~10:50 ウォーターバック	10:15~11:00 バレトン 永松	10:30~10:50 フローイン	10:10~10:40 ユニバーサルヨガアース 稲富	10:15~11:00 癒し&リラククス 本村			
11:15~11:45 グループファイト 今泉	WEB 予約可	11:15~12:00 グループセンタジー 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 グループセンタジー 山中	
12:00~12:45 ハタヨーガ 重松	WEB 予約可	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		12:15~12:35 フローイン	12:15~13:00 メガダンス 稲富	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 かんたんエアロ 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	WEB 予約可		13:30~14:15 グループファイト 徳重	13:40~14:25 ZUMBA 泉	WEB 予約可	13:45~14:15 ユーバウンド 徳重			13:15~14:00 グループファイト		
14:45~15:05 ARMMASTER	14:45~15:30 リトモス 小川	14:30~15:15 癒し&リラククス 本村	WEB 予約可	14:45~15:15 ユーバウンド 泉		14:30~14:50 HIPMASTER		14:15~15:00 リトモス 小川	WEB 予約可	14:15~14:45 ラディカルパワー	
				15:30~15:50 寝るだけスッキリ		15:15~16:00 ハタヨーガ maya		15:15~16:00 ローインパクト REI		15:15~16:00 リトモス Hinata	WEB 予約可
								16:15~16:45 グループセンタジー 小川		16:15~16:45 ユーバウンド 徳重	WEB 予約可
				16:30~18:00 キッズ体操教室							17:15~16:00 グループファイト 徳重
19:00~19:20 HIPMASTER	19:15~20:00 ピラティス 山中	19:30~20:15 グループファイト 高木	WEB 予約可	19:30~20:00 ユーバウンド 徳重	18:30~19:15 ハタヨーガ maya	18:40~19:25 アクティブヨーガ 徳重		19:00~19:45 グループファイト			19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間
19:40~20:00 フローイン											
20:15~21:00 ZUMBA 泉	WEB 予約可	20:30~21:00 ラディカルパワー 高木		20:15~21:00 リトモス Hinata			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		21:15~21:35 ウォーターバック	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		21:15~21:35 フローイン	21:15~22:00 ZUMBA 稲富	スタジオは定員35名、アリーナ60名です。 ※フローイン・ウォーターバックは20名です。 【WEB予約について】 ・「WEB予約可」と記載があるもののみWEB予約ができます。 記載がないプログラムは開始時間までにスタジオに入場してください。 開始時間を過ぎての参加はできません。			
								22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間			