

2022年11月1日(火)～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
10:00	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	10:30~10:50 ウォーターバック	10:15~11:00 癒し&リラックス 本村		
11:00	11:15~11:45 グループファイト 今泉		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		12:00~12:45 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 プリソウ	12:40~13:00 フローイン	12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:15~12:35 フローイン	12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中
13:00	13:00~13:30 ラディカルパワー 徳重			12:55~13:15 HIPMASTER	13:00~13:20 ARMMASTER		12:45~13:30 かんたんエアロ プリソウ		13:15~14:00 グループファイト 米田		13:30~13:50 HIPMASTER
14:00	13:45~14:30 ストリートダンス 森田		13:30~14:15 グループファイト 徳重		13:40~14:25 ZUMBA 泉		13:45~14:15 ユーバウンド 徳重				14:15~14:45 ラディカルパワー
15:00	14:45~15:30 リトモス 小川	14:40~15:00 ウォーターバック	14:30~15:15 癒し&リラックス 本村		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		
16:00					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	15:15~15:35 ABMASTER	15:15~16:00 リトモス Hinata
17:00						16:30~18:00 キッズ体操教室			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
18:00											17:00~17:45 グループファイト 徳重
19:00		18:45~19:05 ウォーターバック		18:45~19:05 ABMASTER			18:30~19:15 ハタヨーガ maya				
19:00	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		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		19:00~19:45 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
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 泉	20:15~20:35 HIPMASTER	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		
21:00	21:15~21:45 ユーバウンド 泉	20:50~21:10 ABMASTER	21:15~22:00 メガダンス 稲富	21:15~21:35 フローイン	21:15~22:00 グループファイト 徳重		21:15~22:00 ZUMBA 稲富	21:15~21:35 フローイン	スタジオは定員40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】 ・ご予約・キャンセルはプログラム開始60分前までとなります。 ・当日受付はWEB予約終了時間からプログラム開始前までとなります。 ジムカウンターにて受付をお願いいたします。 開始時間を過ぎての参加はできません。		
22:00											
22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間											