

2023年1月～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	¥(有料) 10:30~11:30 姿勢改善 本村	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				
11:15~11:45 グループファイト 今泉		11:15~12:00 グループセンチ 山中		11:00~11:20 フローイン	11:15~12:00 太極拳 大塚	11:00~11:20 ウォーターバック	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 グループセンチ 山中	¥(有料) 11:00~12:00 フラダンス 北原	
	12:00~12:45 ハタヨーガ 重松	12:15~13:00 はじめてステップ RIE	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		12:15~13:00 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		
13:00~13:30 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 プリソワ		13:15~14:00 グループファイト 米田		13:30~13:50 HIPMASTER	¥(有料) 13:30~14:30 ジャズダンス 山中	
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						
14:45~15:30 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		14:30~14:50 HIPMASTER		14:15~15:00 リトモス 小川		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	15:15~15:35 ABMASTER	15:15~16:00 リトモス Hinata
								16:15~16:45 グループセンチ 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				
	18:45~19:05 ウォーターバック		18:45~19:05 ABMASTER		18:30~19:15 ハタヨーガ maya			18:40~19:25 アクティブヨーガ 徳重				
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	¥(有料) 19:30~20:15 カンフー 大塚			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		
20:15~21:00 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						20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間		
	20:50~21:10 ABMASTER											
21:15~21:45 ユーバウンド 泉		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。				
22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間												