

### 2023年5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                          |
| 10:00<br>10:15~11:00<br>フットセラピー<br>永松    | 10:15~10:35<br>フローイン     | 10:15~11:00<br>ハタヨーガ<br>maya       |                            | 10:15~11:00<br>バレトン<br>永松                            | 10:15~10:35<br>ウォーターバック                                | 10:15~11:00<br>ユニバーサルアース<br>稲富   |                         | 10:15~11:00<br>癒し&リラックス<br>本村  |      |                                      |                               |
|  | 10:45~11:05<br>ウォーターバック  |                                    |                            |  | 10:45~11:05<br>フローイン                                   |                                  |                         |  |      |                                      |                               |
| 11:00<br>11:15~11:45<br>グループファイト<br>今泉   |                          | 11:15~12:00<br>はじめてステップ<br>RIE     | 11:30~12:00<br>すらっとヨーガ     | 11:15~12:00<br>太極拳<br>大塚                             |  | 11:15~11:45<br>グループファイト<br>今泉    |                         | 11:15~12:00<br>ローインパクト<br>本村   |      | 11:00~11:45<br>グループセクタンジ<br>山中       |                               |
| 12:00<br>12:00~12:45<br>ハタヨーガ<br>重松      |                          | 12:15~13:00<br>グループセクタンジ<br>山中     |                            | ¥(有料) ※限定20名<br>12:15~13:00<br>バレエストレッチ<br>原田        |  | 12:00~12:30<br>筋コン&ストレッチ<br>プリソワ | 12:30~13:00<br>すらっとヨーガ  | 12:15~13:00<br>メガダンス<br>稲富   |      | 12:15~13:00<br>フリースタイルダンス<br>山中      |                               |
| 13:00<br>13:00~13:45<br>フリースタイルダンス<br>森田 |                          | 13:15~14:00<br>グループファイト<br>徳重      |                            | 13:15~13:45<br>サーキット                                 |  | 12:45~13:30<br>かんたんエアロ<br>プリソワ   |                         | 13:15~14:00<br>グループファイト<br>米田  |      | ¥スクール<br>13:15~14:15<br>ジャズダンス<br>山中 | 13:15~14:00<br>アクティブヨーガ<br>徳重 |
| 14:00<br>14:00~14:30<br>ラディカルパワー<br>徳重   |                          | 14:15~15:00<br>癒し&リラックス<br>本村      |                            | 14:00~14:45<br>ZUMBA<br>泉                            |  | 13:45~14:15<br>ユーバウンド<br>徳重      |                         | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>小川   |      | 14:30~15:00<br>ラディカルパワー              |                               |
| 14:45~15:30<br>リトモス<br>小川                |                          | ¥スクール<br>15:15~16:15<br>姿勢改善<br>本村 | 15:15~15:35<br>HIPMASTER   |  | 15:00~15:30<br>ユーバウンド<br>泉                             |                                  |                         | 14:30~15:00<br>ピラティス<br>小川   |      | 14:30~15:00<br>ラディカルパワー              |                               |
|  |                          |                                    | 15:45~16:05<br>フローイン       |  |  | 15:15~16:00<br>ハタヨーガ<br>maya     |                         | 15:15~16:00<br>リトモス<br>小川  |      | 15:15~16:00<br>K-POP<br>高橋           |                               |
|  |                          |                                    |                            |  | ¥スクール<br>16:00~18:00<br>キッズ<br>bliima sports<br>(外部委託) |                                  |                         | 16:20~17:05<br>グループセクタンジ<br>小川   |      | 16:15~16:45<br>ユーバウンド<br>徳重          |                               |
|  |                          |                                    |                            | 16:30~18:00<br>キッズ体操教室                               |  | 17:30~18:15<br>キッズHIPHOP         |                         |  |      | 17:00~17:45<br>グループファイト<br>徳重        |                               |
|  | 18:45~19:05<br>フローイン     |                                    |                            | 18:30~19:15<br>ハタヨーガ<br>maya                         |  |                                  | 18:45~19:05<br>ウォーターバック |  |      |                                      |                               |
| 19:00<br>19:15~20:00<br>ピラティス<br>山中      |                          | 19:15~20:00<br>グループファイト<br>米田      |                            | ¥(有料) ※限定20名<br>19:30~20:15<br>K-POP<br>(マスター)<br>高橋 |  | 19:15~20:00<br>フリースタイルダンス<br>森田  |                         |  |      | 19:30 トレーニング終了時間<br>20:00 営業終了時間     |                               |
| 20:00<br>20:15~21:00<br>ZUMBA<br>泉       | 20:30~21:00<br>テトックスシェイプ | 20:15~21:00<br>リトモス<br>小川          | 20:15~21:00<br>ハタヨーガ<br>ナナ | 20:30~21:00<br>ラディカルパワー<br>徳重                        |  | 20:15~21:00<br>グループファイト<br>米田    |                         |  |      | 20:30 トレーニング終了時間<br>21:00 営業終了時間     |                               |
| 21:00<br>21:15~21:45<br>ユーバウンド<br>泉      |                          | 21:15~22:00<br>メガダンス<br>稲富         | 21:15~21:35<br>ウォーターバック    | 21:15~22:00<br>グループファイト<br>徳重                        |  | 21:15~22:00<br>ZUMBA<br>稲富       | 21:30~21:50<br>フローイン    | スタジオは定員40名、アリーナ60名です。<br>※フローイン・ウォーターバックは20名です。<br>【WEB予約について】<br>・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。<br>・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。<br>ジムカウンターにて受付をお願いいたします。<br>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            |                          |                                    |                            |  |  |                                  |                         |  |      |                                      |                               |

参加費300円(税込)  
参加前にフロントにて  
お支払いください。  
お支払い時にフレートをお渡しします。  
フレートを持ってスタジオへお越しください。

参加費300円(税込)  
参加前にフロントにて  
お支払いください。  
お支払い時にフレートをお渡しします。  
フレートを持ってスタジオへお越しください。