

2023年10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	10:15~11:00 フットセラピー 永松	10:15~10:35 フローイン	10:15~11:00 ハタヨーガ maya	10:15~11:00 バレトン 永松	10:15~10:35 ウォーターバック	10:15~11:00 ユニバーサルアース 稲富	10:15~11:00 癒し&リラックス 本村				
		10:45~11:05 ウォーターバック			10:45~11:05 フローイン						
11:00	11:15~11:45 グループファイト 今泉		11:15~12:00 はじめてステップ R I E	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	
				11:30~12:00 すらっとヨーガ							
12:00	12:00~12:45 ハタヨーガ 重松		12:15~13:00 グループセンタジー 山中	12:15~13:00 バレエストレッチ 原田		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			12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中	
		13:00~13:20 ストレッチ				12:45~13:30 かんたんエアロ プリソワ	12:45~13:15 すらっとヨーガ				
13:00	13:00~13:45 フリースタイルダンス 森田		13:15~14:00 グループファイト 徳重	13:15~13:45 サーキット		13:45~14:15 ユーバウンド 徳重		13:15~14:00 グループファイト 徳重		※スクール 13:15~14:15 ジャズダンス 山中	13:15~14:00 アクティブヨーガ 徳重
14:00	14:00~14:30 ラディカルパワー 徳重		14:15~15:00 癒し&リラックス 本村	14:00~14:45 ZUMBA 泉	14:15~14:35 サーキット	14:15~14:35 デトックスシェイプ		14:15~15:00 ピラティス 小川			14:30~15:00 ラディカルパワー
	14:45~15:30 リトモス 小川			15:00~15:30 ユーバウンド 泉							
		※スクール 15:15~16:15 姿勢改善 本村		15:15~15:35 HI PMASTER				15:15~16:00 ハタヨーガ maya			15:15~16:00 K-POP 高橋
											16:15~16:45 ユーバウンド 徳重
16:00						※スクール 16:00~18:00 キッズ biima sports (外部委託)			16:20~17:05 グループセンタジー 小川		
				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
		18:45~19:05 ウォーターバック		18:30~19:15 ハタヨーガ maya							
			18:45~19:05 フローイン								
19:00	19:15~20:00 ピラティス 山中		19:15~20:00 リトモス 小川	19:30~20:15 K-POP 高橋		19:45~20:05 サーキット		19:15~20:00 グループファイト 徳重			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	20:30~21:00 サーキット	20:15~21:00 グループファイト KAHO	20:15~21:00 ハタヨーガ ナナ	20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重			20:15~21:00 フリースタイルダンス 森田	20:30~20:50 ウォーターバック	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		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	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・アリーナでのサーキットは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											