

2024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	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		10:15~11:00 ユニバーサルアース 稲富	10:15~10:35 ウォーターバック	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				
11:15~11:45 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	11:30~12:00 すらっとヨーガ	11:15~12:00 太極拳 大塚	※スクール 11:00~12:00 バレエ 原田	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		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	
13:00~13:45 フリースタイルダンス 森田	13:00~13:30 ストレッチ	13:15~14:00 グループファイト 徳重		13:15~13:45 サーキット		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	13:15~14:00 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
14:00~14:30 ラディカルパワー 徳重		14:15~15:00 癒し&リラックス 本村	14:15~14:35 サーキット	14:00~14:45 ZUMBA 泉		13:45~14:15 ユーバウンド 徳重		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		※スクール 15:15~16:15 姿勢改善 本村	15:15~15:35 H I PMASTER	15:00~15:30 ユーバウンド 泉		15:15~16:00 ハタヨーガ maya		15:15~16:00 リトモス 小川		15:15~16:00 K-POP 高橋	
					※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		16:15~16:45 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	
				18:30~19:15 ハタヨーガ maya							
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	
20:15~21:00 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			
21:15~21:45 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		<b>スタジオは定員40名、アリーナ60名です。</b> ※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 <b>20名</b> 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											