

暫定版スケジュールとなりますので、クラス・時間・担当者が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00	2024年4月1日 (月) ~ 暫定版																								09:00		
15																											
30																											
45																											
10:00																										10:00	
15	ステップ1 10:00~10:40 小田 忠明	【有料】 体を整えるコン ディショニング 10:00~10:45 関 仁淑			アロマヒーリング ストレッチ45 10:00~10:45 柳山 恵								ヨガ45 10:00~10:45 泉 清香	BASE WALK45 09:55~10:40 今村 恵子												15	
30																										30	
45																										45	
11:00																										11:00	
15	HATHA YOGA ディープ プレスフ ロウ45 11:00~11:45 小田 忠明	エアロ2 11:05~11:55 関 仁淑			【有料】 初級スイミングスク ール~泳げる4泳法~ 10:45~11:30 藤野 秀則	骨盤リズムダイ エット45 11:05~11:50 柳山 恵								BAILA BAILA45 11:05~11:50 A K I	カラダほぐす YOGA45 11:00~11:45 今村 恵子												15
30																										30	
45																										45	
12:00																										12:00	
15	骨盤リズムダイ エット45 12:05~12:50 小関 由美子	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:15~13:00				エアロ1 12:10~12:50 さとこ								やさしいジャズダ ンス 12:10~12:55 A K I	【有料】 アシュタナガヨガ 45 12:00~12:45 長谷川 昌美											15	
30																										30	
45																										45	
13:00																										13:00	
15	BASE WALK30 13:10~13:40 小関 由美子	【MOVE BODY】 POWER30 13:20~13:50				エアロ1 13:10~13:50 さとこ								【MOVE BODY】 FIGHT30 13:00~13:30 tatu	エアロ2 13:15~14:05 長谷川 昌美											15	
30																										30	
45																										45	
14:00																										14:00	
15	HULA HULA 14:00~14:45 Shun	太極拳60 14:10~15:10 那須 順子				エアロ2 14:20~14:50 さとこ								【MOVE BODY】 SHAPE30 13:50~14:20 tatu												15	
30																										30	
45																										45	
15:00																										15:00	
15	HULA HULA有料ク ラス30 15:00~15:30 Shun					エアロ2 15:10~15:55 Shun								【MOVE BODY】 DANCE30 14:40~15:10												15	
30																										30	
45																										45	
16:00																										16:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
17:00																										17:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
18:00																										18:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
19:00																										19:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
20:00																										20:00	
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:05~20:50 土屋 正樹	【有料】ハレエス クール~センター レッスン~ 20:10~20:55 カモン マヤ				エアロ2① Standard 20:05~20:55 増淵 勇								【MOVE BODY】 SHAPE45 20:10~20:55	HULA HULA 20:05~20:50 Shun											15	
30																										30	
45																										45	
21:00																										21:00	
15	【有料】 フリースタイル45 21:05~21:50 土屋 正樹	アクティブ ス トレッチ 21:10~21:40				エアロ2② Standard 21:15~21:45								【MOVE BODY】 POWER45 21:20~22:05	ステップ2 21:10~22:00 佐藤 清香											15	
30																										30	
45																										45	
22:00																										22:00	
15																										15	
30																										30	

暫定版スケジュールとなりますので、クラス・時間・担当者が変更となる場合がございます。予めご了承ください。