

9月最終週スケジュール

	月曜日 (9/27)			火曜日 (9/28)			水曜日 (9/29)			木曜日 (9/30)			金曜日 (9/24)			土曜日 (9/25)			日曜日 (9/26)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
10:00																						
15																						
30	ステップ力強化 10:05~10:55 高田 真理	親子で楽しむ運動 あそび 10:00~11:00	スイミング スクール60 10:00~11:00 大山 雄一郎 【有】	エアロ1 10:00~10:40 まり	やさしい バレエ 09:50~10:35 桐山 未優	ベビー スイミング 10:00~10:45	エアロ1 10:10~10:50 寛武 千草	ヨガ80 10:00~11:00 岡田 香奈	エアロ1 10:10~10:50 寛武 千草				リサオリジナル エアロ50 FINAL 10:00~10:50 高島 リサ	親子で楽しむ運動 あそび 10:00~11:00	保育園 スイミング 10:00~11:00							
45																						
11:00																						
15																						
30	なんでやねん！ 踊り！ 11:15~11:55 野元 純弘	カラダ目覚め ヨガ45 11:20~12:05 高田 真理		HATHA YOGA ディーブ プレス フロウ45 ~大好きな書へ~ 11:00~11:45 青松 真守	コンドネーション バレエスクール 10:50~11:50 桐山 未優 【有】	クロール 入門30 11:00~11:30 真理			HULA HULA 11:10~11:55 寛武 千草	オリジナル ピラティス45 11:15~12:00 岡田 香奈			ドレスUP★ HULA HULA 11:10~11:55 杉山 麗子	HATHA YOGA ディーブ プレス フロウ45 11:20~12:05 高島 リサ	保育園 スイミング 11:00~12:00							
45																						
12:00																						
15																						
30	パワー ラッシュ30 12:15~12:45 桐山 可奈		スイミング スクール45 12:20~13:05 【有】	キック シェイプ ~乗り始めSP~ 12:05~12:50 青松 真守	リラックスヨガ ~感謝の気持ちを込 めて~ 12:10~12:55 舞香 えりか	スイミング スクール60 11:35~12:35 まり 【有】【字】	ステップ1 12:15~12:55 津川 絵己	スペシャル キック30 12:30~13:00 齊藤 真一	ステップ1 12:25~13:05 高島 リサ	カラダほぐす YOGA45 12:25~13:10 杉山 麗子	アクア 盛りだくさん30 12:30~13:00 次田 信紀江		ステップ 12:25~13:05 高島 リサ	カラダほぐす YOGA45 12:25~13:10 杉山 麗子	アクア 盛りだくさん30 12:30~13:00 次田 信紀江							
45																						
13:00																						
15																						
30	オリジナル PILATES45 13:05~13:50 川下 栄治	女のマーシャル 踊り45 13:00~13:45 桐山 可奈 中嶋 彩乃	アクアダンス30 13:25~13:55 新田 万里 【バンド】	パワー ラッシュ30 13:10~13:40 中嶋 彩乃	オリジナル エアロ50 13:05~13:55 まり 【有】				BAILA BAILA45 13:15~14:00 津川 絵己	ストレッチ30 13:30~14:00 社員			ノスタジ BAILA BAILA60 13:30~14:30 岡本 ゆう子	ストレッチ30 13:30~14:00 白石 幸子								
45																						
14:00																						
15																						
30	ヨガ45 14:15~15:00 南都 香葉			踊りつくそう！ UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE60 14:00~15:00 西田																		
45																						
15:00																						
15																						
30																						
45																						
16:00																						
15	体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	チアダンス キッズ 15:30~16:30	キッズ スイミング 15:30~16:30	体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	HIPHOPダンス スクール60 15:05~16:05 西田 【有】	キッズ スイミング 15:30~16:30																
30																						
45																						
17:00																						
15	体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35	キッズ チアダンス ジュニアI 16:35~17:35	キッズ スイミング 16:40~17:40	体育のミカタ ジュニアI 16:35~17:35																		
30																						
45																						
18:00																						
15	体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40	チアダンスジュ ニアII 17:40~18:40	キッズ スイミング 17:45~18:45	体育のミカタ ジュニアII 17:40~18:40																		
30																						
45																						
19:00																						
15																						
30	ノスタジ キックシェイプ45 19:05~19:50 齊藤 真一 中嶋 彩乃	齊藤・ナカジの キックシェイプ45 19:05~19:50 齊藤 真一 中嶋 彩乃	キッズ スイミング 18:45~19:45	エアロ1 19:10~19:50 岩下 愛之	じゅくりヨガ60 19:00~20:00 麻中 千雪	キッズ スイミング 18:45~19:45																
45																						
20:00																						
15																						
30	パワーラッシュ45 20:20~21:05 齊藤 真一	BAILABAILA スクール60 20:20~21:20 松波 真保 【有】		エアロ1 19:10~19:50 岩下 愛之	~THANK YOU~ FINAL ファイティング ラッシュ45 20:20~21:05 中嶋 彩乃																	
45																						
21:00																						
15																						
30																						
45																						
22:00																						

スタジオ開放

21時間閉館になります。

Aスタジオ(動的)	40名
Aスタジオ(静的)	48名
Bスタジオ(動的)	32名
Bスタジオ(静的)	36名

【営業時間】	
平日	9:30-23:00
土曜	9:30-21:00
日曜	9:30-19:00
TEL 072-802-3531	