9月スケジュール

有料レッスン　※有料レッスンの時間が変更になっているところもありますので、ご確認ください。

内容・時間変更箇所

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ジム	プール
ヨガ60 07:10～08:10 林　尚美	太極拳60 10:00～11:00 棚橋　真由美			スイミングスクール60 11:15～12:15 北田　麻子 [有]
Functional Sequence YOGA 10:00～10:45 的場　さゆり	オリジナルピラティス45 11:30～12:15 平良　麻衣			はじめてスイム30 12:25～12:55
【有料】的場style aerobic hard 11:15～12:05 的場　さゆり [有]	パワーラッシュ45 12:45-13:30			ウォーク&ジョグ・ベーシック 13:05～13:25
フラダンス60 12:35～13:35 土城　かおり	バレエ45 14:00-14:45 中川　真弓			スイミングスクール60 13:35～14:35 北田　麻子
エアロ1 14:00-14:40 梶原　ゆい	はじめて HIPHOP 18:25-18:55 愛海			
ヨガ60 15:10～16:10 高木　三枝	オリジナルピラティス 19:25～20:10 冨岡　広希			
パワーラッシュ45 18:15-19:00	ヨガ45 20:45～21:30 メイン：岡田香奈			
【有料】 愛海STYLE DANCE45 19:30～20:15 愛海				
エアロ２ Standard 20:45-21:35 冨岡　広希				

火曜日

休館日

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ジム	プール
エアロ２ Standard 07:10～08:00 松原　広治	太極拳45 9:20～10:05 村川　容子	ベリーダンススクール60 12:30-13:30 保原　佐佳 [有]		スイムスキルアップ初級 11:40～12:30 柴田　英孝 【有】
【有料】身体の機能が高まるヨガ 10:00～11:00 杉本　昇	ファーストビクス 10:35～11:15 島田　真理			アクアダンス30 12:40～13:10 苅山　奈保
【有料】 Marry style AERO 11:30～12:20 島田　真理	キックシェイプ30 11:45～12:15			
【有料】 Functional Workout45 12:50～13:35 島田　真理	パワーラッシュ30 12:55～13:25			
【有料】 小松 STYLE HIPHOP 14:05～14:50 小松　奈三夏	ヨガ60 13:45～14:45 保原　佐佳			
ベリーダンスフィットネス 15:20～16:05 保原　佐佳	キックシェイプ30 18:30～19:00			
HULA HULA 16:35～17:20 杉山　憲子	SQUEEZE YOGA 19:30～20:00 藤村　恵理			
【有料】 ERI HULA 18:30～19:15 藤村　恵理	美活 STRETCH45 20:30～21:15			
ファイティングラッシュ30 19:45～20:15				
パワーラッシュ45 20:45～21:30				

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ジム	プール
エアロ２ Standard 10:00～10:50 田原　里恵	SQUEEZE YOGA 10:10～10:40 白木　英里			バタフライ入門30 13:00-13:30
オリジナルピラティス30 11:20-11:50 白木　英里	ヨガ45 11:10-11:55 田原　里恵			
【有料】 松波 STYLE DANCE45 12:20-13:05 松波　美保	美活BOXING30 11:25-11:55			
【有料】 真子style simple 13:35-14:15 真子	オリジナルピラティス45 13:25-14:10 松波　美保			
【有料】 真子style challenge 14:45-15:35 真子	バレエ６０ 14:45-15:45 羽田　佐貴子			
エアロ１ 18:30～19:10 平良　麻衣	DDD STYLE HIPHOP45 18:20～19:05 美美			
HIPHOP45 19:40～20:25 平良　麻衣	Functional Seaqence yoga45 19:35～20:20 美美			
ファイティングラッシュ45 20:50～21:35				

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ジム	プール
【有料】 自由な心のヨガ60 10:00～11:00 高島　るみ	美活SHAPE 10:15～10:45			スイミングスクール60 12:00～13:00 中嶋　彩乃 [有]
【有料】 YOSHI STYLE DANCE45 11:30～12:15 YOSHI	オリジナルピラティス 11:15～12:00 冨岡　広希			アクアダンス30 13:30～14:00 saori
【有料】 TOMMY style fan basic AERO 12:45～13:35 冨岡　広希	【有料】 YUKIMI STYLE DANCE60 12:30～13:30			
Care Yoga30 14:05～14:35 東園　昭子	ステップ１ 14:00～14:40 真理			
【有料】 ENJOY AERO～mari style～ 15:05～15:55 真理	【有料】心と身体を整えるヨガ 15:10～16:10 東園　昭子			
エアロ１ 18:30～19:10 松波　美保	パワーラッシュ45 18:00～18:45			
【有料】松波STYLE DANCE45 19:40～20:25 松波　美保	オリジナルピラティス 19:15～20:00 川下　栄治			
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:55～21:40 西田	美活CIRCUIT 20:30～20:50			

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ジム	プール
【有料】 的場style aerobic hard 10:00～10:50 的場　さゆり	美腸ｴｸｻｻｲｽﾞ 11:30～11:50			
ステップ1 11:20～12:00 的場　さゆり	骨盤ストレッチ 12:20～12:40			
【有料】西田STYLE DANCE45 12:30～13:15 西田	HIPHOP45 13:30～14:15 西田			
ファイティングラッシュ45 13:45～14:30	エアロ１ 14:50-15:30 津川　絵己			
パワーラッシュ45 15:00～15:45	Functional Sequence YOGA 16:00～16:45 津川　絵己			
【有料】 A.D.E～GEN style～ 16:15～17:05 大森　元				

日曜日

ノンストップBAILA BAILAの予約につきましては、TEL予約のみの受付となります。
毎週月曜日～土曜日12：00～20：00を予約時間と致します。(祝日のみ18：00まで)

ご予約頂き、日曜日チェックイン後はスタジオ前に受付番号順でお座り頂き、順番に抽選を引いて頂きます。

予約制

Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	ジム	プール
ノンストップ BAILA BAILA 9:45-10:45 竹若　典子	ヨガ60 10:00～11:00 麻中　千誉			
【有料】 石河　STYLE DANCE45 11:15～12:00 石河　香	オリジナルピラティス 11:30～12:15 麻中　千誉			
【有料】 Yacch STYLE DANCE45 12:30～13:15 川原　恭代	Care Yoga30 12:45～13:15 麻中　千誉			
パワーラッシュ45 13:45～14:15	ステップ１ 13:45～14:25 藤井　祥子			
【有料】 SUZU style～ダイナミックAERO～ 15:00-15:50 宮嵜　鈴子	ファイティングラッシュ30 15:00～15:30			
エアロ１ 16:20-17:00 宮嵜　鈴子	美活SHAPE 16:00-16:45			
HATHA YOGA ﾃﾞｨｰﾌﾟﾌﾞﾚｽﾌﾛｳ 17:30-18:15 宮嵜　鈴子				