

# 7月 スケジュール

有料レッスン (880円)	スクール
青レッスン	黄レッスン

～レッスン内容により定員数が異なります～  
**青レッスン** Aスタジオ：41名/Bスタジオ：22名  
**黄レッスン** Aスタジオ：54名/Bスタジオ：28名

＜営業時間＞  
 平日：7:00～23:00  
 土曜：9:30～21:00  
 日祝：9:30～19:00  
 (休館日：毎週火曜)

	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																
09:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
10:00																									
15:00																									
30:00	カラダほくす YOGA45 10:10～10:55 約場 さゆり	らくらく太極拳 10:00～11:00 榎橋 真由美																							
45:00																									
11:00																									
15:00																									
30:00	ZUMBA 11:20～12:05 約場 さゆり	オリジナル ピラティス45 11:20～12:05 平良 麻衣																							
45:00																									
12:00																									
15:00																									
30:00	エアロ1 12:35～13:15 梶原 ゆい	健康エール30 12:30～13:00 笠松 清香	ピラティス スクール 12:20～13:20 平良 麻衣	スイミング スクール60 12:15～13:15 北田 麻子																					
45:00																									
13:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
14:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
15:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
16:00																									
15:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
17:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
18:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
19:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
20:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
21:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
22:00																									
15:00																									
30:00																									
45:00																									
23:00																									

休館日

**Premium**  
 スタジオプレミアムオプションをご契約中  
 または都度購入の方がご参加いただけるクラスです。

レッスン参加には、スタジオオプションの契約、または都度購入が必要です。  
 また、ITIPNESSより参加希望レッスンの予約をお願いします。  
 ※希望レッスンの終了10分後を基準とし、基準の7日前から予約が可能です。