

05.03 (祝・金)

05.4 (祝・土)

05.5 (日)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	10:15-10:45 GROUP POWER30 《映像プログラム》		10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:15-11:15 スクール 1.2コース		
11:00	11:00-11:45 UBOUND +エレメント 牧野	10:30-11:30 スクール		11:20-11:50 アクアピクス 森 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:10-12:50 TEAM TRAINING 全身	12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	12:45-13:15 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		12:45-13:45 スクール 7コース		13:30 サスペン ション
14:00	13:30-14:15 フリースタイル JAZZ 井上	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		13:45-14:45 スクール 1.2コース		
15:00	14:45-15:30 GROUP POWER45 《映像プログラム》	14:30-14:50 ローラーストレッチ		14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
17:00	16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	16:30-19:30 ダンススクール	18:00-19:00 スクール 1.2.3コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》					
20:00						


	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	10:15-10:45 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	10:10-10:25 GROUPCENTERGY15 《映像プログラム》	10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:00-11:00 スクール 1.2.3コース		
11:00	11:15-12:00 チャレンジエアロ 松井	11:00-12:00 スクール		11:15-12:15 スクール 1.2コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:15-12:55 TEAM TRAINING コア		12:00-14:00 空手スクール	12:25-12:55 アクアキネシス 谷田 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:15-13:45 UBOUND 牧野	12:30-13:30 スクール		13:00-13:30 アクアキネシス 谷田 1.2.3コース		13:30 サスペン ション
14:00	14:00-14:45 ボディセラピー MARI	14:30-14:50 ローラーストレッチ		13:45-14:45 スクール 1.2コース		
15:00	15:00-15:45 GROUP POWER30 《映像プログラム》	15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》		14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
17:00	16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		18:00-19:00 スクール 1.2.3.5コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》					
20:00						

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	10:15-10:45 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》		10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	11:00-11:45 ボール エクササイズ 牧野	10:30-11:30 スクール		11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:10-12:50 TEAM TRAINING 全身	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	12:45-13:30 らくらく機能改善 吉田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:30 サスペン ション
14:00	13:45-14:30 JAZZダンス CHISA	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川	13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		
15:00	14:45-15:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	14:30-14:50 ローラーストレッチ		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》					
20:00						

: 体力・経験・年齢を問わず、どなたでもご参加いただけるクラスです  
 : 音声付きの映像を見ながら行うプログラムです。入退場は自由で気軽に参加出来ます。スクール : 事前に会員登録が必要です(体験レッスン随時受付中/事前予約制)

# 05.6 (祝・月)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	Sports スタジオ	プール	サウナ 熱波浴	QNX
10:00	10:15-10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	10:10-10:25 GROUPCENTERGY15 《映像プログラム》	10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:10-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	11:00-11:45 ヨガ MOMO	11:00-12:00 スクール		11:10-11:55 アクアピクス 森 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 K-POP MOMO	12:30-13:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:10-12:50 TEAM TRAINING コア	12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 PHIピラティス 大矢	13:15-14:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		12:45-13:45 スクール 7コース		13:30 サスペン ション
14:00	13:45-14:30 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	14:30-14:50 ローラーストレッチ		13:45-14:45 スクール 1.2コース		
15:00	14:45-15:30 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:15-15:35 ストレッチ替换 《映像プログラム》	15:00-18:00 体操教室	14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	15:45-16:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
17:00	16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		18:00-19:00 スクール 1.2.3コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》		18:10-20:10 ダンススクール			
20:00						

 : 体力・経験・年齢を問わず、どなたでもご参加いただけるクラスです  
 : 有料レッスンです。どなたでもお申し込みいただけます。(定員 10名/料金 2,200円)  
 : 音声付きの映像を見ながら行うプログラムです。入退場は自由で気軽に参加出来ます。スクール : 事前に会員登録が必要です(体験レッスン随時受付中/事前予約制)