

04.02 (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	10:15-10:35 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	11:15-12:00 GROUP FIGHT45 池川	11:00-12:00 スクール		11:20-11:50 アクアビクス30 吉田 1.2.3コース		
12:00			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	12:45-13:15 PHIピラティス 大矢	13:00-14:00 スクール				13:30 サスペン ション
14:00	13:45-14:30 チャレンジ エアロ 末村	14:30-14:50 ローラーストレッチ		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		
15:00	15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:00-16:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
18:00	18:00-18:45 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》		18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	18:30 サスペン ション
19:00						
20:00						

04.09 (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	10:15-10:35 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 エンジョイ ステップ 吉田	11:00-12:00 スクール		11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		
12:00				12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	12:30-13:10 TEAM TRAINING ツール	13:00-14:00 スクール				13:30 サスペン ション
14:00	13:45-14:15 ローラー エクササイズ 矢野	13:30-15:00 ジャイロ キネジス 中川		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		
15:00	15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:00-16:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
18:00	18:00-18:45 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》		18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	18:30 サスペン ション
19:00						
20:00						

04.16 (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	10:15-10:35 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	筋トレと有酸素運動を 合わせたツールを使って 行うレッスンです！ 11:30-11:50 サーキットトレーニング 矢野	11:00-12:00 スクール				
12:00			12:10-12:50 TEAM TRAINING コア	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	12:30-13:15 太極拳 森田	13:00-14:00 スクール				13:30 サスペン ション
14:00	13:45-14:30 チャレンジ エアロ 末村	14:30-14:50 ローラーストレッチ		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		
15:00	15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	16:00-16:45 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:00-16:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
18:00	18:00-18:45 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》		18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	18:30 サスペン ション
19:00						
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
 📅 : 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)

04.23 (日)

04.29 (祝・土)

	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	10:15-10:35 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	11:15-11:45 TEAM TRAINING 池川 ☺️ <i>～レッグス～ 下肢を中心に鍛える トレーニング初心者向けクラス。 脚を引き締めたいけれど ひとりでは頑張りえない方に おススメです!</i>	11:00-12:00 スクール		11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース		
12:00	12:15-13:00 ボディセラピー MARI ☺️		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		13:00-14:00 スクール ☺️				
14:00	13:30-14:15 チャレンジ ステップ 吉田 ☺️		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		13:30 サスペン ション
15:00	15:00-15:45 GROUP POWER45 ☺️ 《映像プログラム》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 ☺️ 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	16:00-16:45 GROUP BLAST45 ☺️ 《映像プログラム》	16:00-16:30 GROUP CENTERGY30 ☺️ 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 ☺️ 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 ☺️ 《映像プログラム》				
18:00	18:00-18:45 GROUP FIGHT45 ☺️ 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 ☺️ 《映像プログラム》			18:00	
19:00		18:30-19:00 GROUP CORE30 ☺️ 《映像プログラム》		18:00-19:30 スクール 5.6コース		18:30 サスペン ション
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	10:15-10:35 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	11:00-11:45 チャレンジ エアロ 松井 ☺️	11:00-12:00 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:15-12:15 スクール 1.2コース		
12:00	12:15-13:00 GROUP FIGHT45 谷田 ☺️		12:00-14:00 空手スクール	12:25-12:55 アクアキネシス 高光 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:30-14:00 ストレッチ体操 佐々木 ☺️	13:00-14:00 スクール		13:00-13:30 アクアピクス 高光 1.2.3コース		13:30 サスペン ション
14:00				13:45-14:45 スクール 1.2コース		
15:00	15:00-15:45 GROUP POWER45 ☺️ 《映像プログラム》	15:00-15:45 GROUP CENTERGY45 ☺️ 《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	16:00-16:45 GROUP BLAST45 ☺️ 《映像プログラム》	16:00-16:30 GROUP CENTERGY30 ☺️ 《映像プログラム》		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
17:00	17:00-17:45 GROUP GROOVE45 ☺️ 《映像プログラム》	16:45-17:30 GROUP CENTERGY45 ☺️ 《映像プログラム》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	18:00-18:45 GROUP FIGHT45 ☺️ 《映像プログラム》	17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 ☺️ 《映像プログラム》	17:00-19:00 ダンススクール		18:00	
19:00		18:30-19:00 GROUP CORE30 ☺️ 《映像プログラム》		18:00-19:00 スクール 1.2.3.5コース		18:30 サスペン ション
20:00				19:00-20:00 スクール 3.5.6コース		

☺️ : 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

🎬 : 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)