

09.03 (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 CENTERGY30 《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 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	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	 12:00-12:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		12:10-12:50 TEAM TRAINING ツール	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	 12:45-13:30 太極拳 森田					
14:00	 13:45-14:15 かんたんエアロ 末村		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
		 14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00	14:30-15:15 チャレンジ エアロ 末村	 15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
	 15:30-16:15 GROUP FIGHT45 《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		
16:00						
	 16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	 17:00-17:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00						
	 17:30-18:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	 17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:00					18:00	
	 18:15-19:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 18:30-19:00 GROUP CENTERGY30 《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
19:00						
20:00						

09.10 (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 CENTERGY30 《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 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	 12:00-12:45 GROUP FIGHT45 《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	 13:00-13:30 ローラー エクササイズ 矢野					
14:00	 13:45-14:30 GROUP GROOVE45 《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		13:30 サスペン ション
		 14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00	 14:45-15:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	 15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
	 15:30-16:15 GROUP FIGHT45 《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		
16:00						
	 16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	 17:00-17:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00						
	 17:30-18:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	 17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:00					18:00	
	 18:15-19:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 18:30-19:00 GROUP CENTERGY30 《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
19:00						
20:00						

09.17 (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 CENTERGY30 《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 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	11:00-12:00 スクール		11:20-11:50 アクアビクス 谷田 1.2.3コース		
12:00	 12:00-12:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》		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	 13:00-13:30 かんたんヨガ 谷田	12:30-13:30 スクール				
14:00	 13:45-14:30 チャレンジ エアロ 末村			13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:30 サスペン ション
		 14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00	 14:45-15:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	 15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
	 15:30-16:15 GROUP FIGHT45 《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		
16:00						
	 16:30-17:15 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	 17:00-17:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00						
	 17:30-18:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	 17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
18:00					18:00	
	 18:15-19:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 18:30-19:00 GROUP CENTERGY30 《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
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

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)

09.18 (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 CENTERGY30 《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コース		
11:00	11:00-11:45 GROUP FIGHT45 池川	11:00-12:00 スクール		11:10-11:55 アクアビクス 森 1.2.3コース		
12:00	 12:00-12:45 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》		12:15-12:55 TEAM TRAINING 全身	12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	 13:00-13:30 ボール エクササイズ 嘉藤	12:30-13:30 スクール		12:45-13:45 スクール 7コース		
14:00	 13:45-14:30 GROUP POWER45 《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		13:30 サスペン ション
15:00	 14:45-15:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	 15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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	 15:30-16:15 GROUP FIGHT45 《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》	 17:00-17:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	 17:30-18:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	 17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			18:00	
19:00	 18:15-19:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 18:30-19:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	18:10-20:10 ダンススクール			18:30 サスペン ション
20:00						

09.23 (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	 10:15-11:00 GROUP CENTERGY45 《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	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:15-12:15 スクール 1.2コース		
12:00	 12:15-12:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》		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	 13:00-13:45 らくらく 機能改善 吉田	12:30-13:30 スクール		13:00-13:30 アクアビクス 谷田 1.2.3コース		
14:00	 14:00-14:30 GROUP BLAST30 《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		13:30 サスペン ション
15:00	 14:45-15:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	 15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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	 15:30-16:15 GROUP FIGHT45 《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》	 17:00-17:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》	17:00-19:00 ダンススクール	16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	 17:30-18:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	 17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			18:00	
19:00	 18:15-19:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 18:30-19:00 GROUP CENTERGY30 《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						

09.24 (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 CENTERGY30 《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 GROUP POWER45 《映像プログラム》	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	 12:00-12:45 GROUP GROOVE45 《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	 13:00-13:30 PHIビラティス 大矢		⊕ 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
14:00	13:45-14:30 チャレンジ ステップ 吉田	 14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00	 14:45-15:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》	 15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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	 15:30-16:15 GROUP FIGHT45 《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》	 17:00-17:20 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
18:00	 17:30-18:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》	 17:45-18:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			18:00	
19:00	 18:15-19:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	 18:30-19:00 GROUP CENTERGY30 《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						

 : 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
⊕ : 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)
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)