

07.07 (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 GROOVE30 《映像プログラム》	10:10-10:25 GROUP CENTERGY15 《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	11:00-11:40 TEAM TRAINING ツール	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		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 太極拳 森田		12:00-12:40 TEAM TRAINING コア	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:45 ローラー エクササイズ 牧野	12:30-13:30 スクール				13:30 サスペン ション
14:00	14:00-14:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	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 POWER45 《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》				
17:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2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	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
20:00						

07.14 (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》	10:10-10:25 GROUP CENTERGY15 《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 HIPHOP入門 MOMO	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		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 ヨガ MOMO		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	13:00-13:45 チャレンジ エアロ 末村	12:30-13:30 スクール				13:30 サスペン ション
14:00	14:00-14:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	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 POWER45 《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》				
17:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2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	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
20:00						

07.21 (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 CORE30 《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	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア			11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 背骨コンディ ショニング 谷田	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				13:30 サスペン ション
14:00	13:45-14:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		13:30-14:30 スクール 1.2.3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		14:40-15:40 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》				
17:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:00-17:30 スクール 1.2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	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
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)

# 07.28 (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 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				11:00 サスペン ション
				11:15-12:00 アクアピクス 中川 1.2.3コース		
12:00	12:00-12:45 チャレンジ エアロ 末村	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	13:00-13:45 ヨガ 末村	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	⊙			
			13:15-14:45 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	14:00-14:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
		14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00	14:45-15:30 GROUP POWER45 《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》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
			15:00-17:00 ダンススクール			
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 GROOVE45 《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	
19:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
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)

 : 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)