

12.01 (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 BLAST30 《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	11:15-11:45 サーキット トレーニング 牧野	10:30-11:30 スクール				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》	12:00-12:40 TEAM TRAINING コア&全身	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》				
14:00	13:45-14:30 太極拳 森田	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		13:45 サスペン ション
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》	15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《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		
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
19:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《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		
20:00						

12.08 (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		11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 チャレンジ エアロ 末村	12:00-13:00 スクール	12:00-12:40 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		13:15-14:45 ジャイロ キネシス 中川			
14:00	14:00-14:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:45 サスペン ション
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》	15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》	15:00-17:00 ダンススクール			
17:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《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		
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
19:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《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		
20:00						

12.22 (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 チャレンジ エアロ 末村	10:30-11:30 スクール	11:15-11:45 トランポリン エクササイズ 牧野	11:15-12:00 アクアビクス 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 末村	12:00-13:00 スクール	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 GROUP FIGHT45 嘉藤		13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川			
14:00	14:00-14:30 GROUP BLAST30 《映像プログラム》	13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:45 サスペン ション
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》	15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
17:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《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		
18:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
19:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《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		
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)

12.29 (日) 特別営業日

	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▶		10:15-10:35 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&全身	11:15-11:45 アクアビクス 今井 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 K-POP入門 MOMO	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	13:00-13:45 ヨガ MOMO	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶				
14:00	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶				13:30 サスペン ション
		14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00	15:00-15:30 GROUP CORE30 ◀映像プログラム▶	15:00-15:20 ストレッチ体操 ◀映像プログラム▶			15:00	
		15:30-15:50 リカバリーEX ◀映像プログラム▶				
16:00	15:45-16:15 GROUP POWER30 ◀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▶				
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▶					
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)