

1.03 (金) 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 POWER30 ◀映像プログラム▶	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			
11:00	11:00-11:45 ボール エクササイズ 牧野	11:15-11:45 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶				11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:40 TEAM TRAINING	12:00-12:45 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶			12:30	
13:00	13:00-13:45 ポティセラビー MARI	13:00-13:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶				
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▶				13:50 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			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▶				
18:00		17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶				

1.04 (土) 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 FIGHT30 ◀映像プログラム▶	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			
11:00	11:15-12:00 チャレンジ エアロ 松井	11:15-11:45 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	11:20-11:50 アクアビクス 谷田 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:15-13:00 ローラ エクササイズ 牧野	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶			12:30	
13:00	13:30-14:15 ヨガ MOMO	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶				
14:00	14:30-15:15 K-POP入門 MOMO	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶				13:50 サスペン ション
15:00	15:45-16:15 GROUP CORE30 ◀映像プログラム▶	14:30-14:50 ローラーストレッチ		14:00-17:00 ファミリー遊泳 1.2.3コース	15:00	
16:00	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 ◀映像プログラム▶	15:15-15:35 リカバリーEX◀全身▶ ◀映像プログラム▶				
17:00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 ◀映像プログラム▶	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶				
18:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 ◀映像プログラム▶	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶			18:00	
19:00		17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶				
20:00				18:00-20:00 スクール 2.3.5.6コース		

1.05 (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			
11:00	11:00-11:45 UBOUND +エレメント 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 太極拳 森田	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶	12:00-12:40 TEAM TRAINING コア&全身		12:30	
13:00	13:00-13:45 GROUP FIGHT45 嘉藤	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶				
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			13:50 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			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▶				
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▶			18:00	
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▶				
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)
 : 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)

1.12 (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		11:15-12:00 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	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶	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	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶				
14:00	14:00-14:30 GROUP GROOVE30 ◀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		13:50 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▶	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						

1.13 (月・祝)

	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	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア	10:30-11:30 スクール		11:10-11:55 アクアビクス 森 1.2.3コース		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	12:00-13:00 スクール		12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田		13:00-13:30 トランポリン エクササイズ	12:45-13:45 スクール 7コース		
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▶		13:45-14:45 スクール 1.2コース		13:50 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		14:45-15:45 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▶	15:00-17:00 体操教室	15:50-16:50 スクール 1.2.3.5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▶		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	18:30-19:00 GROUP BLAST30 ◀映像プログラム▶		18:10-20:10 ダンススクール	18:00-19:30 スクール 1.2.3コース		
20:00						

1.19 (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&全身	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:45 太極拳 森田					
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▶	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川	13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 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▶	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)

1.26 (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		10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ション
	11:15-11:45 サーキット トレーニング 牧野					
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》	12:00-12:40 TEAM TRAINING コア&全身			
				12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00		12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
	13:00-13:45 ヨガ 末村					
14:00		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		13:50 サスペン ション
	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				
15:00	14:45-15:30 GROUP POWER45 《映像プログラム》			14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
		15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》				
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》				
	16:30-17:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》			16:00-17:30 スクール 1.2コース		
17:00		17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
	17:30-18:15 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》					
18:00		17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
	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		
19:00						
20:00						