4.06 (日) 4.13 (日) 4.20 (日) スタジオ ジム プール ジム スタジオ ジム スタジオ Sports スタジオ Sports **B** スタジオ В B S ports **人** スタジオ **人** スタジオ **人** スタジオ サウナ熱波浴 サウナ 熱波浴 プール プール QNX QNX QNX スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ 10:00 10:00 10:00 3 1 10:15-10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》 10:15-10:45 GROUP FIGHT30 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 10:15-10:35 ローラーストレッチ 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 10:00-11:00 スクール 1.2.5コース 10:00-11:00 スクール 1.2.5コース 《映像プログラム》 10:30-11:30 10:30-11:30 スクール 10:30-11:30 11:00 11:00 11:00 11:00 サスペン ション 11:00 サスペン ション 11:00-11:40 TEAM TRAINING 全身 11:00 サスペン ション 11:00-11:45 チャレンジ エアロ 末村 11:00-11:45 11:00-11:45 エンジョイ ステップ 吉田 11.00-11.4 チャレンジ エアロ 末村 11:15-11:45 トランボリン エクササイズ 11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース 11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース 11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース 12:00 12:00 12:00 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 12:00-12:40 TEAM 12:00-12:45 背骨コンディ ショニング 谷田 12:00-12:45 12:00-12:45 ヨガ末村 TRAINING コア&全身 12:00-13:00 スクール 12:30 12:30 12:30 12:20-13:20 スクール 1.2.3コース 12:20-13:20 スクール 1.2.3コース 12:20-13:20 スクール 1.2.3コース 13:00 12:45-13:30 12:45-13:30 13:00 13:00 13:00-13:30 GROUP FIGHT30 GROUP CENTERGY45 GROUP CENTERGY45 13:00-13:45 GROUP FIGHT45 13:00-13:45 太極拳 森田 《映像プログラム》 ≪映像プログラム≫ **(**¥) 嘉藤 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 13:45-14:15 13:45-14:15 13:30-14:30 スクール 1.2.3コース 13:30-14:30 スクール 1.2.3コース 13:30-14:30 スクール 1.2.3コース GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 14:00 13:50 サスペン ション 13:50 サスペン 13:50 サスペン 14:00 ×映像プログラム× 14:00-14:30 GROUP 13:30-15:00 14:00-14:30 GROUP 13:30-15:00 14:00-14:30 GROUP 13:30-15:00 ジャイロ ギネシス 中川 ジャイロ ギネシス 中川 ジャイロキネシス ション ション GROOVE30 《映像プログラム》 BLAST30 《映像プログラム》 BLAST30 《映像プログラム》 14:30-14:50 ローラーストレッチ 14:30-14:50 ローラーストレッチ 14:30-14:50 ローラーストレッチ 14:45-15:30 GROUP 14:45-15:30 GROUP 14:45-15:30 GROUP 15:00 15:00 15:00 14:40-15:40 スクール 1.2.3コース 14:40-15:40 スクール 1.2.3コース 14:40-15:40 スクール 1.2.3コース 15:00 15:00 15:00 POWER45 《映像プログラム》 POWER45 «映像プログラム» 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» 15:15-15:35 ストレッチ体操 《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》 15:45-16:15 GROUP CORE30 15:45-16:15 GROUP CORE30 15:45-16:15 GROUP CORE30 16:00 16:00 16:00 《映像プログラム: < 映像プログラム: 《映像プログラム》 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《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 16:00-17:30 スクール 1.2コース 16:00-17:30 スクール 1.2コース 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム» 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 «映像プログラム» 16:30-17:15 GROUP GROOVE45 17:00 17:00 17:00 17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 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》 17:30-18:15 GROUP 17:30-18:15 GROUP FIGHT45 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 18:00 17:45-18:30 GROUP 18:00 18:00 ≪映像プログラム: ≪映像プログラム> 18:00 18:00 18:00 CENTERGY45 《映像プログラム》 18:30-19:00 GROUP BLAST30 «映像プログラム» 18:30-19:00 GROUP BLAST30 «映像プログラム» 18:30-19:00 GROUP 18:00-19:30 スクール 5.6コース 18:00-19:30 スクール 5.6コース 18:00-19:30 スクール 5.6コース BLAST30 《映像プログラム》 19:00 19:00 19:00 20:00 20:00 20:00

	スタジオ	<b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>		ジム	スタジオ			プール		ジム		
A <sub>Z9ジオ</sub>	<b>В</b> хөэл	Sports	プール	サウナ熱波浴	QNX		<b>A</b> スタジオ	<b>B</b>	Sports	プール	サウナ熱波浴	QNX
10:00		<u> </u>				10:00			<b>©</b>			
10:15-10:45 GROUP GROVE30 《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				10:15-10:45 GROUP POWER30 《映像プログラム》		10:15-10:35 ローラーストレッチ	10:15-11:15 スクール 1.2コース		
11.00	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン	11:00	<b>8</b>	10:30-11:30 スクール		^		11:00
11:00-11:45 ローラー エクササイズ			11:15-12:00		サスペンション		11:15-11:45			11:20-11:50		11:00 サスペン ション
牧野			アクアビクス 谷田 1.2.3コース				ピラティス・大矢			ァクアビクス 高光 1.2.3コース		
12:00		10.00.10.10				12:00		12:00-12:30				
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 コア&全身	12:20-13:20	12:30			12:00-12:40 TEAM TRAINING	GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		12:20-12:45 スクール 1.2コース	12:30	
13:00		ම	スクール 1.2.3コース			13:00 <sup>6</sup>	ම	. 12:45-13:30 GROUP				
13:00-13:45 ヨガ 未村	3	13:00-13:30 トランポリン エクササイズ					13:00-13:30 リズム トレーニング 久保	CENTERGY45 《映像プログラム》				
	13:30-14:15 GROUP ENTERGY45		13:30-14:30					13:45-14:15				
14:00-14:30 « GROUP	<映像プログラム>		スクール 1.2.3コース		- 13:50 サスペン ション	14:00	GROUP	GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		13:45-14:45		13:50 サスペン ション
BLAST30 《映像プログラム》							BLAST30 《映像プログラム》	9		スクール 1.2コース		
	14:30-14:50 ローラーストレッチ					ĺ		14:30-14:50 ローラーストレッチ				
15:00 14:45-15:30 GROUP POWER45	2		14:40-15:40 スクール	15:00		15:00	14:45-15:30 GROUP POWER45	The state of the s		14:45-15:45	15:00	
	15:15-15:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》		1.2.3コース				《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»		スクール 1.2.3コース		
	《映像プログラム》						6	《映像プログラム》				
16:00 15:45-16:15 GROUP CORE30	3					16:00	15:45-16:15 GROUP CORE30		15:00-17:00 体操教室			
7.72	16:00-16:45 GROUP						≪映像プログラム≫	16:00-16:45 GROUP		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
16:30-17:15	CENTERGY45 《映像プログラム》		16:00-17:30				16:30-17:15	CENTERGY45 《映像プログラム》		1.2.3.51-		
GROUP GROOVE45 (映像プログラム)			スクール 1.2コース			17:00	GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	6				
	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 、映像プログラム》					11.00		17:00-17:30 GROUP CENTERGY30		16:55-17:55		
							<b>6</b>	《映像プログラム》		スクール 1.2.3.5コース		
17:30-18:15 GROUP FIGHT45	<b>1</b> 7:45-18:30					10.00	17:30-18:15 GROUP FIGHT45	17:45-18:30				
TO.UU   《映像プログラム》	GROUP CENTERGY45 、映像プログラム》			18:00		18:00	《映像プログラム》	GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
18:30-19:00	(K) S J J J J J J J J J J J J J J J J J J		-				18:30-19:00	<b>、映像プログラム</b> //	17:30-19:30 ダンススクール	18:00-19:00 スクール 1.2.3コース		
GROUP BLAST30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース				GROUP BLAST30 《映像プログラム》			1.2.31-		
19:00			-			19:00	***\B\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		-			
20:00						20:00						

<sup>○ :</sup>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)