

5.03 (土・祝)

5.04 (日)

5.05 (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 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 1.2.3コース		
11:00	11:15-12:00 チャレンジ エアロ 松井	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア&全身	11:15-12:15 スクール 1.2コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:15-13:00 J-POP入門 MOMO	12:00-13:00 スクール	12:00-13:00 空手スクール		12:30	
13:00	13:15-14:00 K-POP入門 MOMO	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
14:00	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		14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
15:00	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▶		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
16:00	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▶		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
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▶	17:00-19:00 ダンススクール	18:00-19:00 スクール 1.2.3.5コース	18:00	
18:00	18:30-19:00 GROUP CORE30 ◀映像プログラム▶	18:30-19:00 GROUP CORE30 ◀映像プログラム▶				
19:00						
20:00						

	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 フラフープ エクササイズ 阪	10:30-11:30 スクール	11:15-11:45 トランポリン エクササイズ			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 コア	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▶		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
14:00	14:00-14:30 GROUP CORE30 ◀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	
15:00	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▶		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
16:00	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▶		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
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▶	17:00-18:00 体操教室	18:00-19:00 スクール 1.2.3.5コース	18:00	
18:00	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▶				
19:00						
20:00						

	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	10:10-11:00 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				11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 ヨガ 末村	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 ◀映像プログラム▶		12:00-13:15 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	13:00-13:45 GROUP FIGHT45 谷田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 ◀映像プログラム▶		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▶	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		13:50 サスペン ション
15:00	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▶		14:45-15:45 スクール 1.2.3コース	15:00	
16:00	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▶		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
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▶	15:00-18:00 体操教室	16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
18:00	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▶		18:00-19:00 スクール 1.2.3.5コース	18:00	
19:00	18:10-20:10 ダンススクール					
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)

5.06 (火・祝)

5.11 (日)

5.18 (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	10:15-11:15 スクール 1.2コース		
11:00	11:15-11:45 UBOUND 牧野	10:30-11:30 スクール		11:20-11:50 アクアピクス 谷田 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 フラフープ エクササイズ 阪	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-12:40 TEAM TRAINING コア&全身	12:20-12:45 スクール 1.2コース	12:30	
13:00	13:00-13:45 エンジヨイ ステップ 吉田	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》		13:45-14:45 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 GROOVE45 《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 FIGHT30 《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 BLAST45 《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 POWER45 《映像プログラム》	17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		18:00-19:00 スクール 1.2.3コース	18:00	
19:00	18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》		17:30-19:30 ダンススクール			

	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》		10:15-10:35 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	11:00-11:40 TEAM TRAINING 全身			11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 ヨガ 末村	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 太極拳 森田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
14:00	14:00-14:30 GROUP FIGHT30 《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		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》		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		

	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	11:00-11:40 TEAM TRAINING ~ツール~	10:30-11:30 スクール				11:00 サスペン ション
12:00	12:00-12:45 ローラー エクササイズ 牧野	12:00-13:00 スクール		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	13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:30-15:00 ジャイロ キネシス 中川			
14:00	14:00-14:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》	14:30-14:50 ローラーストレッチ		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 FIGHT45 《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	
16:00	15:45-16:15 GROUP BLAST30 《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 POWER45 《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 GROOVE45 《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 FIGHT30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		



😊 : 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)

# 5.25 (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	 11:15-11:45 サーキット トレーニング 牧野	10:30-11:30 スクール		11:15-12:00 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	 11:00-11:45 ボール エクササイズ 牧野	12:00-13:00 スクール		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:45 GROUP POWER45 矢野					
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 FIGHT45 《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 BLAST45 《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 POWER45 《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 GROOVE30 《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	18:00	
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



: 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。