

6.01 (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	 11:00-11:45 太極拳 森田	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 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			
13:00	13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田	 12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
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》		13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
	 14:30-14:50 ローラーストレッチ					
15:00	 14:45-15:30 GROUP BLAST45 《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 FIGHT30 《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 POWER45 《映像プログラム》	 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
	 18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
19:00						
20:00						

6.08 (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 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	12:00-13:00 スクール				
13:00	13:00-13:45 ストリート JAZZ 井上			12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
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		13:50 サスペン ション
	 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	
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 FIGHT45 《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 BLAST45 《映像プログラム》	 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
	 18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
19:00						
20:00						

6.22 (日)

	スタジオ			プール		ジム
	A スタジオ	B スタジオ	S ports 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	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア&全身			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				
13:00	13:00-13:45 太極拳 森田			12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
14:00	 14:00-14:30 GROUP CORE30 《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
	 14:30-14:50 ローラーストレッチ					
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	
	 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		
19:00						
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。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)

6.29 (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 ローラー 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 アクアビクス 中川 1.2.3コース		
12:00	12:00-12:40 TEAM TRAINING ツール	 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 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	13:30-14:30 スクール 1.2.3コース		13:50 サスペン ション
	 14:30-14:50 ローラーストレッチ					
15:00	14:45-15:30 GROUP GROOVE45 《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	
	15:45-16:15 GROUP CORE30 《映像プログラム》					
16:00	 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		
17:00	 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》				
		 17:45-18:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			18:00	
18:00	 18:30-19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》			18:00-19:30 スクール 5.6コース		
19:00						
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。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）