

7.06 (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》	10:30-11:30 スクール	 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〜					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 POWER45 矢野	 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
14:00	 14:00-14:30 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》			13:30-14:30 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 BLAST45 《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	
	15:45-16:15 GROUP FIGHT30 《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	 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		
17:00	 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》				
18:00	 18:30-19:00 GROUP CORE30 《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		
19:00						
20:00						

7.13 (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》	10:30-11:30 スクール	 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			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》				
13:00	 13:00-13:45 ヨガ 末村	 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 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
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 FIGHT45 《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 BLAST45 《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		
20:00						

7.20 (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》	10:30-11:30 スクール	 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			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			
13:00		 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 CORE30 《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 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 BLAST30 《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 POWER45 《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 GROOVE45 《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 FIGHT30 《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
 : 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）

7.21 (月・祝)

7.27 (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	10:10-11:00 スクール 1.2.5コース		
 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 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			12:45-13:45 スクール 7コース		
13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田					
14:00	 13:30-14:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
 14:00-14:30 GROUP BLAST30 《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
 14:30-14:50 ローラーストレッチ					
15:00	14:45-15:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》		14:45-15:45 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》			15:50-16:50 スクール 1.2.3.5コース		
 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》	15:00-18:00 体操教室	16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
 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	
 18:30-19:00 GROUP POWER30 《映像プログラム》					
19:00		18:10-20:10 ダンススクール			
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	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	10:30-11:30 スクール	11:00-11:40 TEAM TRAINING コア&全身			11:00 サスペン ション
12:00			11:15-12:00 アクアビクス 中川 1.2.3コース		
 12:00-12:45 ヨガ 末村	 12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	 12:00-12:30 トランポリン エクササイズ			
13:00	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	
 13:00-13:30 リズム トレーニング 吉田					
14:00	 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
 14:00-14:30 GROUP CORE30 《映像プログラム》					
 14:30-14:50 ローラーストレッチ					
15:00	14:45-15:30 GROUP FIGHT45 《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 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		
 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》				
 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)