

6.07 (日)

6.14 (日)

6.21 (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	11:00-11:30 ストレッチ体操 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	11:45-12:15 TEAM TRAINING 牧野					
12:30	12:30-13:15 太極拳 森田	12:00-13:00 スクール		12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:30	13:30-14:15 ボディメイク &ストレッチ CHISA	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	14:30-15:15 JAZZダンス 初級 CHISA	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	
15:15	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》					
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		
16:30	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》				
17:30	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	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		

	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		10:30-11:30 スクール	11:00-11:30 ローラー エクササイズ 牧野			11:00 サスペン ション
12:00	11:30-12:15 エンジヨイ エアロ 末村	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	11:45-12:25 TEAM TRAINING			
12:30	12:30-13:15 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	
13:30	13:30-14:15 ボディメイク &ストレッチ CHISA	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	14:30-15:15 JAZZダンス 初級 CHISA	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	
15:15	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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》		16:00-17:30 スクール 1.2コース		
16:30	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》				
17:30	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	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		

	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	11:00-11:40 TEAM TRAINING	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	12:00-12:45 エンジヨイ エアロ 末村	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 ヨガ 末村	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
14:00	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	14:45-15:30 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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	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	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	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。 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)

6.28 (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	11:15-11:45 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 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	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00	13:00-13:30 GROUP FIGHT30 谷田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
14:00	14:00-14:30 GROUP POWER30 《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 CORE30 《映像プログラム》	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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 BLAST45 《映像プログラム》	17:00-17:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
19:00	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	18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》					

😊 : 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)