

8/12 特別営業日

営業時間 10:00~20:00

水
wed

A スタジオ	B スタジオ	SPORTS スポーツスタジオ	QNX クイナックス	静なる スタジオ サウナ	プール
10:00 4F	3F	3F	5F	2F	2F
10:10~10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》		10:15~10:45 リズムエクササイズ 末村			
10:55~11:40 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	10:30~11:30 有料スクール 【Calm】	11:00~11:45 ヨガ 末村			
12:00~12:45 ローインパクト 田中	12:00~12:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:00~12:30 ピラティス 岡村	12:00~12:30 サーキット		12:30~13:00 ホースDEアクア 津田 ①②③コース 13:00~13:10 ホースストレッチ
13:00~13:45 ボディ メンテナンス 井上	13:00~13:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 13:40~14:00 ストレッチ体操 《映像プログラム》	12:50~13:35 チャレンジアロ 末村			13:00~13:30 フィンスイム 7コース
14:00~14:30 TEAM TRAINING 30	14:15~14:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:50~14:35 健美操 松崎MARI			
14:50~15:35 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	15:00~15:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:50~15:35 ボディセラピー 松崎MARI	14:45~15:05 for GOLF		
16:00~16:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	16:00~16:20 リカバリーEX 《映像プログラム》 16:30~17:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		16:30~17:00 サスペンション		
17:30~18:15 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	17:15~18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》 18:15~18:35 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》			17:30~ 熱波浴	
18:35~19:05 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》					
20:00					

8月12日（水）はスクール会員様を除く
全ての種別の会員様がご利用いただけます