

8.02 (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 😊 10:15-10:35 ローラーストレッチ		9:00-13:30 体操 体験会	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00 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 12:00-12:30 TEAM TRAINING 😊	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 12:45-13:15 ストレッチ体操					
14:00 13:30-14:15 チャレンジ エアロ 松井	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
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》	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	
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		
20:00					

8.09 (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 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 エンジョイ エアロ 末村	12:00-13:00 スクール	12:00-12:40 TEAM TRAINING	12:20-13:20 スクール 1.2.3コース	12:30	
13:00 😊 13:00-13:45 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				
15:00 🎬 14:45-15:30 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《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 POWER30 《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	
19:00 🎬 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		
20:00					

8.11 (火・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 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 アクアビクス 谷田 1.2.3コース		11:00 サスペン ション
12:00 😊 12:00-12:45 ローラー エクササイズ 牧野	12:00-12:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		12:00-12:45 スクール 1.2コース	12:30	
13:00 😊 13:00-13:30 かんたん ステップ 吉田	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	13:00-13:40 TEAM TRAINING			
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》		13:45-14:45 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 BLAST45 《映像プログラム》	15:15-15:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室	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》		15:50-16:50 スクール 1.2.3.5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》		16:55-17:55 スクール 1.2.3.5コース		
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》	17:30-19:30 ダンススクール	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》					
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）

8.23 (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 POWER30 《映像プログラム》	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	10:30-11:30 スクール	10:15-10:35 ローラーストレッチ			
	11:00-11:45 ローラー 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 ジョン
12:00	12:00-12:45 エンジョイ エアロ 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	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:00-12:40 TEAM TRAINING			
	13:00-13:45 ヨガ 末村	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 ジョン
14:00	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
	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》	15:30-17:30 ダンススクール	16:00-17:30 スクール 1.2コース		
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》				
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》			
	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》	18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
18:00	18:30-19:00 GROUP CORE30 《映像プログラム》				
19:00					
20:00					

8.30 (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》	10:00-11:00 スクール 1.2.5コース		
11:00	10:30-11:30 スクール	10:15-10:35 ローラーストレッチ			
	11:00-11:40 TEAM TRAINING				11:00 サスペン ジョン
12:00	12:00-12:45 エンジョイ エアロ 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	12:45-13:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
	13:00-13:45 ヨガ 末村	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 ジョン
14:00	13:45-14:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		14:40-15:40 スクール 1.2.3コース	15:00	
	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》	15:30-17:30 ダンススクール	16:00-17:30 スクール 1.2コース		
16:00	15:45-16:15 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》				
	16:00-16:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				
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》			
	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》	18:00-19:30 スクール 5.6コース	18:00	
18:00	18:30-19:00 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				
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)