

# 5月 日・祝日 レッスンスケジュール



	5月3日(日)		5月4日(月) 祝日営業		5月5日(火) 祝日営業		5月6日(水) 祝日営業		5月10日(日)		5月17日(日)		5月24日(日)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
11:00	11:00~11:45 太極拳 伊吹		<b>NEW</b> 11:00~11:30 FlowMusicYoga 万代	フローミュージックヨガ 音楽に合わせて、呼吸と 共に流れるように体を動 かすヨガです。ポーズを 繋げる事で、心地よさと 集中力が自然と高まりま す。初心者の方も大歓迎 !	11:00~11:45 リンパドレナージュ 林		11:00~11:45 SHiNE™ 橋本	11:00~11:30 ミットアクア 徳田	11:00~11:45 はじめて ストリートダンス Kohh		11:00~11:45 フィットネスフラ 星		10:30~11:15 エンジョイエアロ 林	
12:00	▶ 12:00~12:45 GROUP GROOVE 映像プログラム		11:40~12:10 TEAM TRAINING 万代		11:55~12:40 チャレンジSTEP 林		12:00~12:45 太極拳 伊吹		12:00~12:45 ピラティス&ヨガ 徳田		12:00~12:45 リラクゼーション ヨガ 永原		▶ 12:25~12:55 GROUP CORE30 《映像プログラム》	
13:00	▶ 13:00~13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		12:20~13:05 エンジョイエアロ 武若		12:50~13:20 かんたんエアロ 林		13:00~13:45 ZUMBA 星		▶ 13:00~13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		▶ 13:00~13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		▶ 13:00~13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	
14:00	▶ 13:55~14:40 GROUP POWER 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 14:00~14:45 GROUP CENTERGY 映像プログラム	14:00~14:30 水中ウォーキング 星	▶ 13:40~14:25 GROUP POWER 《映像プログラム》	▶ 13:35~14:05 アクアピクス 林	▶ 14:00~14:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		▶ 13:55~14:40 GROUP POWER 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 13:55~14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 13:55~14:40 GROUP POWER 《映像プログラム》	14:00~熱波浴
15:00	▶ 14:50~15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		15:00~15:45 フィットネスフラ 星		▶ 14:40~15:25 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		▶ 15:00~15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		▶ 14:50~15:35 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		▶ 14:50~15:35 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		▶ 14:50~15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	
16:00					▶ 15:40~16:25 GROUP CENTERGY45 映像プログラム									
17:00														

【日・祝日 営業時間】 10:00~19:00