

7月 日曜・祝日レッスンスケジュール



	7月5日(日)		7月12日(日)		7月19日(日)		7月20日(祝・月) 祝日営業		7月26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
10:00										
11:00	11:00~11:45 SHINE™ 橋本		10:30~11:15 エンジョイエアロ 林		11:00~11:45 ZUMBA 星		10:40~11:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》		11:00~11:45 はじめて ストリートダンス Kohh	
12:00	12:00~12:45 フィットネスフラ 星		11:25~12:10 リンパドレナージュ 林		12:00~12:45 ピラティス&ヨガ 徳田		11:20~12:05 足・脚ケアヨガ 武若		12:00~12:45 リラクゼーション ヨガ 永原	
13:00	▶ 13:00~13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		▶ 12:20~12:50 GROUP POWER 30 《映像プログラム》		▶ 13:00~13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		12:20~13:05 エンジョイエアロ 武若		▶ 13:00~13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
14:00	▶ 13:55~14:40 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 13:00~13:45 GROUP GROOVE 《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	▶ 13:15~13:45 ピラティス 武若	14:00~14:30 水中ウォーキング 星	▶ 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 BLAST 《映像プログラム》		▶ 13:55~14:40 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		▶ 14:50~15:35 GROUP POWER 《映像プログラム》		15:00~15:45 フィットネスフラ 星		▶ 14:50~15:35 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	
16:00										

【日・祝日 営業時間】10:00~19:00