

9月 日・祝日 レッスンスケジュール

	9月6日(日)		9月13日(日)		9月20日(日)		9月21日(月・祝) 祝日営業		9月22日(火・祝) 祝日営業		9月23日(水・祝) 祝日営業		9月27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 ZUMBA 星		10:30~11:15 エンジョイエアロ 林		11:00~11:45 SHINE™ 橋本		◀ 10:40~11:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》		11:00~11:45 ピラティス&ヨガ 徳田		11:00~11:45 SHINE™ 橋本	11:00~11:30 水中シェイプ ウォーキング 星	11:00~12:00 ZUMBA (1.0h Version) ノッチ	
			11:25~12:10 リンパ ドレナージュ 林				11:20~12:05 足・脚ケアヨガ 武若							
12:00	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》		12:00~12:45 ピラティス&ヨガ 徳田				11:55~12:25 かんたんSTEP 徳田		12:00~12:45 太極拳 伊吹		12:10~12:55 はじめて ストリートダンス Kohh	
13:00	◀ 13:00~13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		◀ 13:00~13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		◀ 13:00~13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		12:20~13:05 エンジョイエアロ 武若		12:35~13:20 はじめて ストリートダンス Kohh				◀ 13:00~13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	
14:00	◀ 13:55~14:40 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	◀ 13:55~14:40 GROUP CENTERGY 《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 ATSUKO		◀ 13:40~14:25 GROUP POWER 《映像プログラム》		◀ 14:00~14:45 GROUP FIGHT 《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
	◀ 15:00~15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		◀ 14:50~15:35 GROUP POWER 《映像プログラム》		◀ 14:50~15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:00~14:45 リラクゼーション ヨガ ATSUKO		◀ 14:40~15:25 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		◀ 14:55~15:25 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		◀ 14:50~15:35 GROUP POWER 《映像プログラム》	
15:00							15:00~15:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		◀ 15:40~16:25 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》					
16:00														
17:00														

【日・祝日 営業時間】 10:00~19:00