

10月 日曜・祝日レッスンスケジュール



10月4日(日)		10月11日(日)		10月12日(月・祝) 祝日営業		10月18日(日)		10月25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				▶ 10:15~10:45 GROUP CORE30 《映像プログラム》					
11:00	11:00~14:45 SHINE™ 橋本	11:00~11:45 ZUMBA 星		▶ 11:00~11:30 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		11:00~12:00 ZUMBA (1.0h Version) ノッチ		11:00~11:45 リラクゼーション ヨガ 永原	
12:00	12:00~12:45 フィットネスフラ 星	12:00~12:45 ピラティス&ヨガ 徳田		▶ 11:40~12:10 GROUP BLAST 《映像プログラム》		▶ 12:10~12:55 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		▶ 12:00~12:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
13:00	▶ 13:00~13:45 GROUP POWER 《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 POWER 《映像プログラム》		▶ 13:00~13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
14:00	▶ 13:55~14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》	▶ 13:55~14:40 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 14:00~14:45 リラクゼーション ヨガ ATSUKO	14:00~14:30 水中ウォーキング 星	▶ 13:55~14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 13:55~14:40 GROUP GROOVE 《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》	▶ 14:50~15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》		▶ 15:00~15:45 はじめて ストリートダンス kohh		▶ 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									

【日・祝日 営業時間】10:00~19:00