




# レッスンタイムスケジュール 2022年 7/1~9/30

火・水・木のスケジュールは裏面にあります

	金				土				日			
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール
10:00			10:00~10:35 CORE CONTROL				10:00~10:35 THINKING YOGA					
11:00	10:30~11:00 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 ホットヨガ 須原			10:30~11:15 ZUMBA45 KATTA	10:30~11:15 ホットヨガ アクティブ 小野			10:30~11:15 ピラティス 西川	10:30~11:15 ホットヨガ 宮崎		10:15~10:45 イカロス スタッフ
12:00	11:20~12:05 ローコンピネーション 中里		11:00~11:35 THINKING YOGA				11:00~11:20 SLOW STRETCH					11:00~11:20 SLOW STRETCH
13:00	12:35~13:20 ベーシック ステップ 中里	12:10~12:55 バレトン KANA			12:00~12:45 ピラティス 宮崎	11:55~12:40 リカバリーヨガ 小野				12:00~12:45 ホットヨガ 宮崎		12:00~12:35 BEAT BOX
14:00	13:55~14:40 健美操 根津	13:30~14:10 ウーキークラス40 松川			13:30~14:15 ローインバクト 水川			13:00~13:30 メンバーレッスン スタッフ	13:00~13:45 GroupPower45 竹内			13:00~13:35 CORE CONTROL
15:00			13:00~13:35 THINKING YOGA	14:45~15:15 アクアベーシック 松川	14:45~15:30 フラダンス45 安奈		13:15~14:00 有料スクール フィットネス 宮崎	14:00~14:45 アクアダンス 梶田	14:20~15:05 ベーシックヨガ 松尾			14:00~14:35 BEAT BOX
16:00	15:20~16:05 コンディショニング エ7口 東松		15:00~15:35 THINKING YOGA		15:30~16:15 ホットヨガ 中西			14:30~15:05 THINKING YOGA	15:20~15:55 CORE CONTROL			15:00~15:35 BEAT BOX
17:00		15:45~17:30 卓球		16:00~16:30 プライベート スタッフ				15:20~15:55 CORE CONTROL	16:20~16:40 SLOW STRETCH			16:00~16:35 THINKING YOGA
18:00			17:00~17:20 SLOW STRETCH		17:00~17:45 BAILA BAILA 中西			17:00~17:35 BEAT BOX			16:15~18:30 卓球	17:15~17:45 イカロス スタッフ
19:00	19:00~19:45 骨盤ストレッチ 松尾		18:15~18:50 THINKING YOGA		18:15~19:00 GroupPower45 柳田	18:15~19:00 ホットピラティス 稲田		18:30~19:05 THINKING YOGA				
20:00		19:30~20:15 ホットヨガ リラックス 平野	19:30~20:05 BEAT BOX		19:30~20:15 GroupFight45 柳田			19:45~20:20 CORE CONTROL				
21:00	20:15~21:00 ローインバクト 嘉納		20:30~21:05 BEAT BOX									

-  ...靴不要のクラス
-  ...初めての方でも安心
-  ...バーチャルレッスン

※各レッスンとも途中入場・途中退場はできません。