




# レッスンタイムスケジュール 2022年10/1～

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
10:20～10:50 ストレッチ スタッフ	10:30～11:15 ホットヨガ 須原	10:00～10:35 CORE CONTROL		10:30～11:15 ZUMBA KATTA	10:30～11:15 代劇アップカキラ 明季子	10:00～10:35 THINKING YOGA		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	
11:20～12:05 ローコンピネーション 中里	12:10～12:55 パレトン KANA	11:00～11:35 THINKING YOGA		11:45～12:30 ピラティス 宮崎	11:45～12:30 ホットヨガ 小川	11:00～11:20 SLOW STRETCH		11:45～12:30 ローコンピネーション 竹内	12:00～12:45 ホットヨガ 宮崎	11:00～11:20 SLOW STRETCH	
12:35～13:20 ベーシック ステップ 中里	13:30～14:15 ベーシックヨガ 小野	12:00～12:30 イカロス スタッフ		12:55～13:25 GroupFight30 小川		12:00～12:35 BEAT BOX		13:00～13:45 GroupPower45 竹内		12:00～12:35 BEAT BOX	
13:55～14:40 健美操 根津	14:00～14:35 BEAT BOX	13:00～13:35 THINKING YOGA		14:00～14:45 フラダンス 安奈		13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ		14:20～15:05 ベーシックヨガ 松尾		14:00～14:35 BEAT BOX	
15:20～16:05 コンディショニング エ7ロ 東松	15:00～17:30 卓球	14:00～14:35 BEAT BOX	14:30～15:00 アクアベーシック 松川	15:15～16:00 ローインパクト 巽	15:30～16:15 ホットヨガ 中西	14:30～15:05 THINKING YOGA		15:45～16:30 GroupFight45 菅原		14:30～15:00 アクアベーシック 水川	
			16:00～16:30 プライベート スタッフ	17:00～17:45 BAILA BAILA 中西		18:20～18:40 SLOW STRETCH		17:00～17:45 ローインパクト 田中	16:15～18:30 卓球	16:00～16:35 THINKING YOGA	
19:00～19:45 青盤ストレッチ 松尾	19:15～20:00 ホットヨガ リラックス 平野	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	17:00～17:35 BEAT BOX				17:15～17:45 イカロス スタッフ	
20:15～21:00 GroupFight45 柳田	20:30～21:15 ホットヨガ 松尾	19:30～20:05 BEAT BOX		19:30～20:15 GroupFight45 稲田		18:45～19:20 THINKING YOGA					
		20:30～21:05 CORE CONTROL				18:45～20:05 SLOW STRETCH					

 ...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。