

# レッスントイムスケジュール 2023年1/4～



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 GORE CONTROL		10:30~11:15 ZUMBA KATTA	10:30~11:15 代術アップカキラ 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 バレトン 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 榎津	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		14:00~14:45 アクアダンス 梶田		14:00~14:35 BEAT BOX	
15:20~16:05 コンディショニング エ70 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		14:20~15:05 ベーシックヨガ 松尾		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		16:20~16:40 SLOW STRETCH		15:45~16:30 GroupFight45 菅原		16:00~16:35 THINKING YOGA	
		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		17:00~17:45 ローインパクト 田中	16:15~18:30 卓球	17:15~17:45 イカロス スタッフ	
19:00~19:45 骨盤ストレッチ 松尾	19:15~20:00 ホットヨガ リラックス 平野	19:30~20:05 BEAT BOX		19:30~20:15 GroupFight45 稲田		18:45~19:20 THINKING YOGA					
20:15~21:00 GroupFight45 柳田	20:30~21:15 ホットヨガ 松尾	20:30~21:05 GORE CONTROL				19:45~20:05 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  
 ...プログラムの変更箇所  
 ※各レッスンとも途中入場・途中退場はできません。

※  今回、新たに変更した箇所です。