

レッスントータルスケジュール

2023年10/1～
2024年3/31
※2023年11月改定



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											
10:20～10:50 ストレッチ スタッフ		10:00～10:45 Group Groove45 original			10:15～11:00 代謝アップ カキラ 明季子	サテライト 10:30～11:15 ZUMBA KATTA				10:15～10:45 イカロス スタッフ	
	10:30～11:15 ホットヨガ 須原			10:30～11:15 ZUMBA KATTA				10:30～11:15 ピラティス 西川	10:30～11:15 ホットヨガ 宮崎		
11:00		11:00～11:30 Group Centergy30								11:15～11:45 Group Groove30	
11:15～12:00 ローコンディネーション 中里			11:30～12:00 ウォーキング& エクササイズ スタッフ	11:35～12:20 ピラティス 宮崎	11:30～12:15 ホットヨガ 小川	サテライト 11:35～12:20 ピラティス 宮崎		11:40～12:25 ローコンディネーション 竹内			
	12:10～12:55 バレトン KANA	12:00～12:30 イカロス スタッフ							12:00～12:45 ホットヨガ 宮崎	12:00～12:30 Group Fight30 original	
12:25～13:10 ベーシック ステップ 中里				12:45～13:15 GroupFight30 小川		12:40～13:10 Group Centergy30					
		12:50～13:35 有料スクール イカロス 中村					13:00～13:30 メンバーレッスン スタッフ	12:50～13:35 GroupPower45 竹内		12:55～13:40 Group Centergy45	
	13:30～14:15 ベーシックヨガ 小野			13:30～14:15 フラダンス 安奈		13:30～14:00 Group Groove30 original					
13:55～14:40 健美操 根津		サテライト 13:55～14:40 健美操 根津			13:45～14:45 有料スクール ミックスステップ 竹内	14:20～14:40 青盤くびれーる スタッフ	14:00～14:45 アクアダンス 梶田	14:10～14:55 ベーシックヨガ 松尾		サテライト 14:10～14:55 ベーシックヨガ 松尾	14:30～15:00 アクアベーシック スタッフ
			14:30～15:00 アクアベーシック 小野(ほ)	14:30～15:15 ローインパクト 巒							
15:00											
15:20～16:05 コンディショニング エロ 東松		15:30～16:00 Group Fight30		15:30～16:15 BAILA BAILA 中西	15:30～16:15 ホットヨガ 慶良	15:20～15:40 HIIT スタッフ		15:15～16:00 GroupFight45 菅原		15:15～16:00 Group Groove45 original	
16:00	15:00～17:30 卓球		16:00～16:30 プライベート スタッフ								
			16:30～17:00 プライベート スタッフ			16:15～17:00 Group Fight45 original		16:20～17:05 ローインパクト 田中		16:15～16:45 Group Centergy30	
17:00					16:45～17:30 ホットヨガ 中西				16:15～18:30 卓球		
						17:30～18:00 Group Fight30		17:20～17:50 マイルドヨガ 田中		17:15～17:45 イカロス スタッフ	
18:00		18:15～18:45 Group Centergy30		18:15～19:00 GroupPower45 柳田	18:00～18:45 ホットピラティス 稲田	18:30～19:15 Group Groove45				18:15～18:45 Group Fight30	
19:00	19:00～19:45 青盤ストレッチ 松尾										
	19:15～20:00 ホットヨガ 平野	サテライト 19:00～19:45 青盤ストレッチ 松尾		19:30～20:15 GroupFight45 稲田							
20:00		20:00～20:45 Group Groove45 original				19:45～20:30 Group Centergy45					
20:15～21:00 GroupFight45 柳田											
	20:30～21:15 ホットヨガ 松尾										
21:00		21:00～21:30 Group Centergy30									

- ...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
- original ...英語音声でレッスンを行います
- ...MZ-Switch対応のクラスです
スクリーンに心拍数などを投影します
- サテライト ...スタジオ1のレッスンを中継します

※各レッスン途中入場・途中退場はできません。