

# レッスンタイムスケジュール 2024年10/1～2025年3/31

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
		10:15～10:45 ストレッチ30 スタッフ		10:30～11:15 ZUMBA45 KATTA	10:15～11:00 代謝アップ カキラ 明季子	サテライト 10:30～11:15 ZUMBA45 KATTA		10:30～11:20 ピラティス 西川	10:30～11:20 ホットヨガ 宮崎	10:15～10:45 イカロス スタッフ	
10:30～11:20 ローコンベーション 中里	10:20～11:10 ホットヨガ 須原	11:00～11:15 GroupGroove15								11:15～11:45 Group Centergy30	
		11:30～12:15 有料スクール イカロス 中村	11:30～12:00 ウォーキング& エクササイズ スタッフ	11:35～12:25 ピラティス 宮崎	11:30～12:20 ホットヨガ 小川	サテライト 11:35～12:25 ピラティス 宮崎		11:40～12:30 ローコンベーション 竹内	12:00～12:50 ホットヨガ 宮崎	12:00～12:30 Group Fight30 original	
11:35～12:20 ベーシック ステップ 中里	11:40～12:25 有料スクール プロップス ピラティス 小野			12:40～13:10 GroupFight30 小川	12:45～13:25 ZUMBA40 岡	12:40～13:10 Group Centergy30	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 Groove45 original	
12:35～13:25 パレトン KANA	12:40～13:30 ベーシックヨガ 小野	12:30～13:30 有料スクール フレイル 予防運動 スクール 中村		13:25～14:15 フラダンス 安奈		13:30～14:00 Group Groove30 original					
13:45～14:35 健美操 根津	13:45～14:25 ビギナーエアロ 東松	サテライト 13:45～14:35 健美操 根津	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 掛	13:45～14:45 有料スクール ミックスステップ 竹内	14:40～15:00 ストレッチ20 スタッフ	14:30～15:15 アクアダンス 梶田	14:00～14:50 ベーシックヨガ 松尾	14:00～14:45 有料スクール マットピラティス 畑	サテライト 14:00～14:50 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
14:50～15:35 ローインパクト 静		14:55～15:25 Group Centergy30		15:30～16:15 BAILA BAILA 中西	15:30～16:20 ホットヨガ 屋良	15:25～15:45 HIIT スタッフ		15:15～16:00 GroupFight45 菅原		15:15～16:00 Group Groove45	
15:50～16:30 ZUMBA40 静	15:00～17:30 卓球	サテライト 15:50～16:30 ZUMBA40 静	16:00～16:30 プライベート スタッフ							16:15～16:45 Group Fight30	
			16:30～17:00 プライベート スタッフ	16:45～17:35 ホットヨガ 中西		17:30～18:00 Group Fight30		16:20～17:05 ローインパクト 田中			
		18:15～18:45 Group Centergy30		18:15～19:00 GroupPower45 柳田	18:30～19:20 ホットヨガ 石田	18:20～19:45 ピクル ボール		17:20～17:50 マイルドヨガ 田中	16:15～18:30 卓球	17:15～17:45 イカロス スタッフ	
19:10～20:00 骨盤ストレッチ 松尾	19:25～20:15 ホットヨガ 平野	サテライト 19:10～20:00 骨盤ストレッチ 松尾		19:30～20:15 GroupFight45 柳田						18:00～18:30 Group Centergy30	
20:30～21:15 GroupFight45 近藤	20:30～21:20 ホットヨガ 松尾	20:15～21:00 Group Centergy45				20:15～20:30 GroupCentergy					

- ...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
- ...英語音声でレッスンをを行います
- ...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。