



3月20日 (金・祝)

スタジオタイムスケジュール

営業時間 9:30~20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア/アクアピクス	
9:30					9:30
10:00					10:00
11:00	シェイプアップステップ 10:15-11:00 綱島 定員35名	やさしいピラティス 10:15-11:00 江口	フリー利用 10:00-12:00		11:00
12:00	ファットバーナー 11:20-12:05 綱島	RITMOS 11:20-12:05 KAORI 定員19名			
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 Achico	骨盤ストレッチ 12:25-13:10 KAORI	5分おかわり特別レッスン! BODYPUMP50 12:20-13:10 VAVO 定員50名	12:20-12:50 アクアピクス 森田	13:00
14:00	5分おかわり特別レッスン! BODYCOMBAT50 13:40-14:30 VAVO	アフタヌーンヨガ 13:35-14:20 中島			14:00
15:00	15分間のテック込み NEW PROGRAM LAUNCH!! BODYSTEP45 15:00-16:00 Tamu & Hiromi	ピラティス <有料カルチャー> 14:45-15:45 中島			15:00
16:00	定員35名 ↑詳細は今しばらく お待ちください。		13:30-19:45 ジュニアスクール実施の為 ご利用できません。		16:00
17:00					17:00
18:00	17:30-19:45 ジュニアスクール実施の為 ご利用できません。				18:00
19:00					19:00
19:45	ジム、プールエリアのご利用は19:45まで				19:45
20:00	各スタジオ基本定員数 Aスタジオ：50名 Bスタジオ：24名 アリーナ：75名				20:00

皆様のご来館を心よりお待ちしております