

[illegible]

	金					土					日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	シナジー/サイクルエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	シナジー/サイクルエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	シナジー/サイクルエリア	2Fプール	
9:00																9:00
	9:30-9:40　予約不要 🏊ラジオ体操															
10:00	爽快！エアロビクス 10:00-11:00 鍋島 💎有料60分💎	🏊骨盤ストレッチ 10:15-11:00 KAORI	🏊タオル体操&ストレッチ 10:00-10:45 北出			BODYSTEP45 10:00-10:45 Hiromi 定員30名	🏊ボルドブラ 09:50-10:35 KAORI					UBOUND45 10:15-11:00 三輪	🏊やさしい朝ヨガ 10:00-10:45 mana			10:00
11:00																11:00
	シェイプアップ ステップ 11:25-12:10 鍋島	JAZZDANCE 11:25-12:10 池田	🏊スタート 11:10-11:55 北出			ロウ 11:05-11:50 KAORI 定員19名	ラテンムーブメント 10:55-11:40 Akiko(F) 定員19名	🏊骨盤ストレッチ 11:00-11:45 Achico				定員35名				11:00
12:00													🏊ボディメイクヨガ 11:30-12:15 はるか	🏊ストリートダンス 入門 11:30-12:15 KINNY	BODYPUMP45 11:30-12:15 Jolly	12:00
	定員35名	定員19名			12:20-12:50 アクアビクス 森田	ファットバーナー 12:15-13:00 近藤	パワーヨーガ 12:00-12:45 中島	ZUMBA 12:10-12:55 Achico					定員19名	定員50名		12:00
13:00	ロウ 12:30-13:15 池田	🏊腰痛予防 ストレッチ 12:30-13:15 野村										BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤	JAZZ & HIPHOP 12:45-13:30 MAHMI			13:00
			フリー利用 12:15-14:45													13:00
						BODYPUMP HEAVY 13:30-14:30 加藤 💎有料60分💎 定員30名	BODY ART Training 13:20-14:05 近藤					🏊コンディショニング トレーニング 13:45-14:30 MAHMI	🏊はじめての フラダンス 13:50-14:35 ゆかこ 定員19名	7月8月限定クラス	13:40-14:00 予約不要 🏊シナジースーキット	14:00
14:00	🏊RythmTraining 13:40-14:25 野村	🏊アフタヌーンヨガ 13:40-14:25 中島							14:15-14:35 予約不要 🏊シナジースーキット						14:10-14:40 🐾TOPRIDE30 Jolly	14:00
																15:00
15:00		ピラティス <有料カルチャー> 14:45-15:45 中島	15:15			BODYCOMBAT45 14:55-15:40 赤間	🏊バレトン 14:40-15:25 四宮 定員19名			フリー利用 13:15-17:30		FUN♪STEPⅡ 14:50-15:35 田澤 定員35名	15:10-15:40 🏊ストレッチポール 定員19名		15:00-15:30 アクアビクス 清水	15:00
16:00																16:00
						UBOUND45 16:00-16:45 三輪 定員35名	🏊リフレッシュヨガ 15:45-16:30 四宮					ロウ 16:00-16:45 清水	RITMOS 16:00-16:45 KAORI 定員19名	フリー利用 12:45-19:45		16:00
17:00																17:00
	17:30					BODYATTACK45 17:10-17:55 Tamu						BODYPUMP45 17:05-17:50 加藤 定員35名				17:00
18:00																18:00
																19:00
19:00		🏊筋調整ヨガ 19:00-19:45 S-MAKO					🏊ポールピラティス 18:45-19:30 吉田(由) 定員19名	バレーボール 18:30-20:00								19:00
20:00	20:00		19:30													20:00
	BODYCOMBAT45 20:20-21:05 Jolly	🏊ナイトフローヨガ 20:05-20:50 S-MAKO				ZUMBA 19:50-20:35 吉田(由)										20:00
21:00			フリー利用 19:45-22:45	21:30-22:00 🐾TOPRIDE30 澤田				バスケットボール 20:15-21:45								21:00
		JAZZ & HIPHOP 21:15-22:00 みのる														21:00
22:00	BODYSTEP45 21:25-22:10 Tamu 定員30名	定員19名														22:00
23:00																23:00

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80名　サイクルエリア8名
※道具を使用するレッスン、Bスタジオのアクティブレッスンは別途記載しております。

有料60分レッスンにつきまして

- ・レッスン参加のご予約は「専用サイト」より承ります。※通常レッスン予約可能枠とは別になります。
- ・参加費のお支払いは「専用サイトでクレジット払い」「店頭券売機でのチケットご購入」よりお選びいただけます。※券売機でのチケットご購入は座席指定ができません。
- ・ご参加は事前のご登録が必要でございます。こちらの二次元コードよりご登録いただけます。