

	2階スタジオA	3階スタジオB	プール	詳細	
9:00	【営業開始 9:00】				9:00
9:30	■定員制43名 9:40-10:10 ZUMBA 工藤哲也	9:00-10:30 メガロスミライク がんばレッスン	キッズイベント 9:00-10:10		9:30
10:00	■定員制43名 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也				10:00
10:30	■映像 32名 11:10-11:40 【映像】 Group Fight30	■定員制58名 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	10:25-10:55 アクアダンス 米田幹子		10:30
11:00	■映像 32名 11:55-12:40 【映像】 Group Centergy45	■定員制58名 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘	11:00-12:00 スイムスクール 中級 上級 【有料】		11:00
11:30	■定員制43名 13:00-13:30 ボディ・フロー 木澤豊	■定員制58名 12:40-13:10 らくらくエアロ 金子知弘	12:00-13:00 スイムスクール マスターズクラス 【有料】		11:30
12:00	■定員制43名 13:45-14:15 やさしいジャズダンス 木澤豊	■定員制35名 14:15-15:00 Group Balst45 清水大樹	13:00-13:30 パーソナルレッスン【有料】	・バーベル体操30とは 音楽に合わせてバーベル、プレートを使用し全身を鍛えます。  当日バーベル、プレート、ステップ台を使用いたします。	12:00
12:30	■定員制43名 14:30-15:30 【有料】ジャズダンス 木澤豊		13:30-14:00 パーソナルレッスン【有料】		12:30
13:00	有料 ■定員制12名	15:30-16:15 キッズチアダンス体験会	14:00-14:30 パーソナルレッスン【有料】		13:00
13:30	15:50-17:20 大人のバレエ スクール 伊藤サキ		14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】		13:30
14:00	17:30-18:00 トゥ・シューズ入門 伊藤サキ	16:30-17:30 キッズチアダンス			14:00
14:30		17:30-18:30 ジュニアチアダンス			14:30
15:00					15:00
15:30			キッズ 15:30-16:30 ※15:20より準備		15:30
16:00					16:00
16:30			ジュニア1 16:30-17:30		16:30
17:00					17:00
17:30			ジュニア2 17:30-18:30		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	通常会員様はマシンジム・プール利用時間は 19:50、施設閉館時間 20:00 24時間会員様はマシンジム24時間利用可能、3階ロッカー、お風呂、サウナ 24:00まで				20:00

※映像レッスンはWEB予約制ではなく、先着順となります。

参加希望の方は開始時間の20分前にスタジオA前に整列をお願いします。