

	2階スタジオA	3階スタジオB	プール	詳細	
	【営業開始 9:00】				
9:00					9:00
9:30	■定員制43名	■定員20名			9:30
10:00	9:55-10:40 バーニングエアロ45 松原由香	10:00-10:40 転ばない身体作りの運動教室			10:00
10:30	■定員制43名	■定員40名			10:30
11:00	11:00-11:45 ビューティーウォーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイステップ 松原由香	11:00-11:20 スイムトレーニング/入門		11:00
11:30	■定員20名	■定員58名	11:25-11:55 スイムトレーニング30 初級・中級		11:30
12:00	12:00-12:40 転ばない身体作りの運動教室	11:40-12:10 ヴォーカリズム 松井千明			12:00
13:00	■定員20名	■定員58名	12:00-13:00 リボーンズスイム 【有料】		12:30
13:30	13:00-13:40 転ばない身体作りの運動教室	12:25-13:10 健美操45 志田香織			13:00
14:00	■定員43名	■定員58名	13:00-14:00 マスタースサークル 【有料】		13:30
14:30	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	13:25-14:10 Group Groove45 佐久間茜			14:00
15:00	14:40-15:40 太極拳 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモス 岩田香織	14:30-15:00 パーソナルレッスン【有料】		14:30
15:30	■定員32名				15:00
16:00	16:00-17:00 【映像】 Group Fight60		キッズ 15:30-16:30 ※15:20より準備		15:30
16:30	■定員20名	16:30-17:30 メガロスミライク	ジュニア1 16:30-17:30		16:00
17:00	17:15-18:15 【映像】 Group Blast60	17:30-18:30 ミライクRUN	ジュニア2 17:30-18:30		16:30
17:30	■定員32名				17:00
18:00	18:30-19:30 【映像】 Group Groove60		ジュニア3 18:30-19:30		17:30
18:30					18:00
19:00					18:30
19:30					19:00
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				19:30

※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。