

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