

2024年8月12日 (月・祝)

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00	営業開始 9:00 (24時間&ナイトモーニング会員は除く)		
10:00	<p>【web予約：定員73名】</p> <p>リトモス45 10:00~10:45 長沼 淳子 シンプルでダイナミックなダンスプログラム</p>	<p>【web予約：定員73名】</p> <p>infinity flow30 10:00~10:30 中原 香風 女性らしいボディラインを作るマットピラティス</p>	
10:30			<p>アクアシェイプ 10:20~10:50 中谷 一江</p>
11:00	<p>【web予約：定員73名】</p> <p>ZUMBA45 11:05~11:50 大里 清美 ヒップホップ・ラテン音楽に合わせたダンスプログラム</p>	<p>【HP予約：定員10名】</p> <p>REBORNS athlete 11:00~12:00 幸福 陽子</p>	<p>女性限定</p> <p>REBORNS athleteとは？ ↓↓↓ 動体視力や瞬発力といった、 様々な運動能力を向上させ、 大会参加や新しい競技への 挑戦を目指すクラス</p> <p>フ リ ー 遊 泳</p>
11:30			
12:00	<p>【WEB予約：定員73名】</p> <p>健美操45 12:05~12:49 中谷 一江 ゆっくりとした呼吸と動作で姿勢改善</p>	<p>【映像レッスン：定員30名】</p> <p>【映像】</p> <p>Group Groove30 12:15~12:45</p>	
12:30			
13:00	<p>【web予約：定員50名】</p> <p>ヴォーカリズム45 13:05~13:50 中谷 一江 お腹の底から声を出して健康に！</p>	<p>【web予約：定員45名】</p> <p>Group Centergy45 13:05~13:50 幸福 陽子 ヨガとピラティスで体幹強化</p>	
13:30			
14:00	<p>【web予約：定員68名】</p> <p>ヒーリングアロマヨーガ45 14:05~14:50 田中 江里香 アロマの香りでリラックス</p>	<p>【映像レッスン：定員30名】</p> <p>【映像】</p> <p>Group Fight30 14:15~14:45</p>	
14:30			
15:00	<p>【web予約：定員40名】</p> <p>美脊柱ヨーガ30 15:05~15:35 田中 江里香 ボールを使って脊柱調整</p>	<p>【映像レッスン：定員30名】</p> <p>【映像】</p> <p>Group Blast30 15:15~15:45</p>	
15:30			
16:00	<p>8月13日 (火) ~8月16日 (金) 夏季休館日となります。 8月17日 (土) 9:00~ 通常営業開始となります。</p>		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			<p>選手クラス 19:00~20:00</p>
19:30			
20:00	営業終了 20:00		