

2024年9月16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】 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>		
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68名】 infinity flow30 11:05~11:35 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>	<p>【有料スクール】 シニア向け 健康スクール 10:50~11:50 キャスト</p>	
11:30			
12:00	<p>【web予約：定員68名】 健美操45 12:05~12:50 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】 【映像】 Group Groove30 12:15~12:45</p>	
12:30			
13:00	<p>【web予約：定員73名】 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35名】 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】 ヒーリングアロマヨガ45 14:05~14:50 田中 江里香 アロマの香りでリラックス</p>	<p>【web予約：定員45名】 エンジョイエアロ40 14:15~14:55 田部 百合恵 エアロビクス初心者でも安心♪</p>	
14:30			
15:00	<p>【web予約：定員40名】 美脊柱ヨガ30 15:05~15:35 田中 江里香 ポールを使って脊柱調整</p>		
15:30			
16:00	<p>♡おすすめレッスン詳細♡ infinityflowとは？ ボディラインが気になる女性のためのピラティスプログラム</p>		
16:30	<p>★期待できる効果★ ・ダイエット&ボディメイク ・姿勢改善 ・アンチエイジング この機会にぜひご参加ください！</p>		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	<p>バレエスクール (有料) 60 18:20~19:20 泉 恵理</p>		
19:00			<p>選手クラス 19:00~20:00</p>
19:30			
20:00	営業終了 20:00		

フ
リ
ー
遊
泳