

# 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><b>【web予約：定員73名】</b>                      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><b>【web予約：定員68名】</b>                      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><b>【有料スクール】</b>                      女性限定                      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><b>【web予約：定員68名】</b>                      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><b>【映像レッスン：定員30名】</b>                      【映像】                      Group Groove30                      12:15~12:45</p>	
12:30			
13:00	<p><b>【web予約：定員73名】</b>                      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><b>【web予約：定員35名】</b>                      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><b>【web予約：定員68名】</b>                      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><b>【web予約：定員45名】</b>                      エンジョイエア040                      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><b>【web予約：定員40名】</b>                      美脊柱ヨガ30                      15:05~15:35                      田中 江里香                      ボ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&amp;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