

2024年9月23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>【有料イベント¥2,200】</p> <p>リトモス新曲イベント60 9:45~10:45 長沼 淳子・MIYA 詳細はPOPをご確認ください</p>	<p>【web予約:定員35名】 女性限定</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>	<p>アクアシェイプ 10:20~10:50 中谷 一江</p>
10:30		<p>【有料スクール体験レッスン】予約不要</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>シニア向け 健康スクール 10:50~11:50 無料体験会</p>	<p>リボーンズスイム 11:00~12:00</p>
11:30			
12:00	<p>【WEB予約:定員68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】 【映像】 Group Groove30 12:15~12:45</p>	<p>フィンスイム 11:55~12:15</p>
12:30			<p>スイムトレーニング 12:25~12:55</p>
13:00	<p>【web予約:定員73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35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>	<p>スイムスクール 13:00~14:00</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>【web予約:定員45名】</p> <p>エンジョイエアロ40 14:15~14:55 田部 百合恵 エアロピクス初心者でも安心♪</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 ポールを使って脊柱調整</p>		
15:30			
16:00	<p>★シニアスクール無料体験会★ 生涯元気に歩ける身体づくりスクール 筋力・柔軟性・バランスは 人間の本来の動きを保つために必要な3つの要素です 身体が正しく動くために必要な知識やトレーニング方法を ご案内していきます</p> <p>以前より身体が思うように動かない・・・ 関節痛が気になる・・・ ちょっと歩くと息が切れる・・・ そんな方におすすめのスクールです！ぜひご体験ください♪</p>		<p>キッズスイミング 15:00~19:00</p>
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	<p>【有料スクール】</p> <p>バレエスクール60 18:20~19:20 泉 恵理</p>		
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		