

2024年11月4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	【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	【web予約：定員35名】 女性限定 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	
10:30			アクアシェイプ 10 : 20～10 : 50 中谷 一江
11:00	【web予約：定員73名】 ZUMBA45 11 : 10～11 : 55 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	【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	リボーンズスイム 11 : 00～12 : 00
12:00	【web予約：定員45名】 Group Blast 30 12:15～12:45 神林 寛規 ステップ台で心肺機能向上・脂肪燃焼	【web予約：定員41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	フィンスイム 11 : 55～12 : 15
12:30			スイムトレーニング 12 : 25～12 : 55
13:00	【web予約：定員50名】 Group Centergy 45 13:05～13:50 幸福 陽子 ヨガとピラティスで体幹強化	【web予約：定員45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！	スイムスクール 13 : 00～14 : 00
14:00	【web予約：定員68名】 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	【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♪	平泳ぎ・バタフライ【入門】 14 : 05～14 : 25
15:00	【web予約：定員40名】 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		キッズスイミング 15 : 00～19 : 00
15:30			
16:00	キッズチアダンス キッズクラス 16:00～16:50	キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10	
16:30			
17:00	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00～18:00	キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10	選手クラス 19 : 00～20 : 00
17:30			
18:00	【web予約：定員33名】 バレエ ～バレレッスン～30 18:15～18:45 泉 恵理		
18:30			
19:00	バレエスクール（有料） 60 18:45～19:45 泉 恵理		
19:30			
20:00	営業終了 20 : 00		