






# 7月15日(月・祝)特別スケジュール

|       | 2階スタジオA   | 3階スタジオB  | ホットヨーガ   | プール                                   |       |
|-------|---|--|--|---------------------------------------|-------|
| 9:00  |   |  |  |                                       | 9:00  |
| 9:30  | <b>レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～</b>  |  |  |                                       | 9:30  |
| 10:00 | 【定員制 50名】   | 【定員制 30名】  |  | 【有料制】                                 | 10:00 |
| 10:30 | 10:15-11:00<br>ZUMBA<br>小山江里子   | 10:10-10:55 <br>ベルヴィックストレッチ<br>遠藤孝子   | 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】<br>10:30-11:00<br>セルフ・フットセラピーVol.1 | 10:00-11:00<br>REBORNS SWIM<br>担当 栗栖  | 10:30 |
| 11:00 | 【定員制 50名】   | 【定員制 30名】  |  | 【定員 48名】                              | 11:00 |
| 11:30 | 11:15-12:00<br>ZUMBA<br>小山江里子   | 11:10-11:55 <br>ビューティフローピラティス<br>遠藤孝子 | 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】<br>11:30-12:00<br>らくらくヨガ           | 11:10-11:40<br>Liquid YOGA<br>Latin30 | 11:30 |
| 12:00 | 【定員制 40名】   | 【定員制 30名】  |  | 【定員 48名】                              | 12:00 |
| 12:30 | 12:20-13:05 <br>GroupBLAST<br>宗像祐輔 | 12:15-13:00 <br>トラディショナルヨーガ<br>Mari   |  | 11:50-12:20<br>アクアダンス30<br>飯島美紀       | 12:30 |
| 13:00 | 【定員制 50名】   | 【定員制 30名】  | 【有料制】  |                                       | 13:00 |
| 13:30 | 13:20-14:05<br>ZUMBA<br>李瑚  | 13:20-14:00 <br>やさしいピラティス<br>飯島美紀   | 13:15-14:00<br>ホットヨーガ<br>アドバンス45<br>Mari             | 【有料制】                                 | 13:30 |
| 14:00 | 【定員制 40名】   |  |  | 13:30-14:30<br>スイムスクール<br>初中級 栗栖      | 14:00 |
| 14:30 | 14:20-14:50 <br>コアストレッチ<br>李瑚    | 14:15-15:15<br>REBORNS FIT<br>【有料制：定員15名】  | 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】                                    | 【有料・予約制】                              | 14:30 |
| 15:00 | 【定員制 43名】   |  | 15:00-15:20<br>筋トレヨガ                                 | 14:30~15:00<br>パーソナルレッスン              | 15:00 |
| 15:30 | 15:10-15:55<br>リトモス<br>長沼淳子   |  |  | 【有料・予約制】                              | 15:30 |
| 16:00 |   |  | 【ホットヨーガ会員様以外も参加可】                                    | 15:00~15:30<br>パーソナルレッスン              | 16:00 |
| 16:30 | 16:20-17:20<br>キッズチアダンス<br>(年中～小学3年生)<br>菅紫乃  | 16:15-17:15<br>ミライスクール キッズ<br>(3歳～小学1年生)   | 16:05-16:25<br>らくらくピラティス                             |                                       | 16:30 |
| 17:00 |   |  |  |                                       | 17:00 |
| 17:30 | 17:25-18:25<br>キッズチアダンス<br>(小学3年生～6年生)<br>菅紫乃   | 17:30-18:30<br>ミライスクール ジュニア<br>(年長～小学3年生)  |  |                                       | 17:30 |
| 18:00 |   |  |  |                                       | 18:00 |
| 18:30 |   |  |  |                                       | 18:30 |
| 19:00 |   |  |  |                                       | 19:00 |
| 19:30 | <b>■マシンジム/プール 19:50 CLOSE</b>   |  |  |                                       | 19:30 |
| 20:00 | <b>レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00</b>   |  |  |                                       | 20:00 |