

5月5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	ホットヨガ	プール	
9:00					9:00
9:30	レギュラー会員様 利用可能時間 9:30～				9:30
10:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】			10:00
10:30	10:15-11:00 ZUMBA 小山江里子	10:10-10:55  ベルヴィックスストレッチ 遠藤孝子	【ホットヨガ会員様以外も参加可】		10:30
11:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】	10:40-11:25 自律神経を整えるヨガ	【定員 60名】	11:00
11:30	11:15-12:00 ZUMBA 小山江里子	11:10-11:55 ビューティフローピラティス 遠藤孝子	【ホットヨガ会員様以外も参加可】 11:45-12:00 呼吸を深めるピラティス	11:10-11:40 Liquid YOGA Latin30 飯島美紀	11:30
12:00	【定員制 50名】	【定員制 30名】		11:50-12:20 アクアダンス30 飯島美紀	12:00
12:30	12:20-13:05  GroupGroove 後藤千明	12:15-13:00  トラディショナルヨガ Mari			12:30
13:00			【有料制】		13:00
13:30	【有料制 40名】 イベント! 13:20-14:05 Group Blast45 宗像祐輔	【定員制 30名】 13:20-14:00  やさしいピラティス 飯島美紀	13:15-14:00 ホットヨガ アドバンス45 Mari		13:30
14:00					14:00
14:30	【有料制 30名】 イベント! 14:25-15:10 Group Power45 宗像 祐輔		【ホットヨガ会員様以外も参加可】		14:30
15:00			15:00-15:30 やさしいストレッチ		15:00
15:30	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】			15:30
16:00	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:00  GroupFight (映像レッスン)	【ホットヨガ会員様以外も参加可】		16:00
16:30		【予約不要 先着35名】 16:30-17:00  Group Centergy (映像レッスン)	16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (ヨガ)		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	■マシンジム/プール 19:50 CLOSE レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00				19:30
20:00					20:00