

7月21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	【定員制 43名】	【予約不要 先着12名】	【有料制】		13:00
13:30	13:15-13:55 やさしいピラティス 飯島美紀	13:20-13:50 GroupBlast (映像レッスン)	13:15-14:00 ホットヨガ アドバンス45 Mari		13:30
14:00	14:10-15:10 REBORNS FIT 【有料制：定員15名】	【定員制 35名】			14:00
14:30		14:30-15:00 歌ってmove 大森璃央	【ホットヨガ会員様以外も参加可】		14:30
15:00	【定員制 43名】		15:00-15:30 やさしいストレッチ		15:00
15:30	15:25-16:10 リトモス 鈴木宏堯	15:30-16:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)	【ホットヨガ会員様以外も参加可】		15:30
16:00			16:00-16:35 癒しのOdaka Flow (ヨガ)		16:00
16:30	16:20-17:20 キッズチアダンス (年中～小学3年生) 担当：菅紫乃	16:30-17:30 ミライスクール キッズ (3歳～小学1年生)			16:30
17:00					17:00
17:30	17:25-18:25 キッズチアダンス (小学3年生～6年生) 担当：菅紫乃	17:30-18:30 ミライスクール ジュニア (年長～小学3年生)			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				19:30
20:00	レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト20:00				20:00