

2025年8月11日(月・祝) 特別プログラム

時間	スタジオ A	スタジオ B	リセルフ
9:30			
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】
11:30	【映像】 Group Fight 11:25~11:55	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】
12:00		【定員 38名】	
12:30	【有料短期クラス】	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一	
13:00	フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】	
13:30		エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一	
14:00	【定員 35名】	【有料クラス】	
14:30	ハーモニズム 14:15~15:00 かおり	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	
15:00			【登録制・定員12名】
15:30			ホットヨーガパワー・アドバンス 15:15~16:00 かおり 【有料・要予約】
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30~16:30	
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30	
17:30			
18:00	【定員 35名】	【定員 38名】	
18:30	【映像】 Group Centergy 18:00~18:30	リモス 18:00~18:45 中尾 桂子	
19:00	【定員 35名】	【定員 38名】	
19:30	【映像】 Group Groove 19:00~19:30	Group Fight 19:05~19:35 佐藤 優太	
20:00	マシンジム・プール利用時間は19:50まで		施設利用時間 20:00