


# 2019年11月4日(月) 振替休日スケジュール


# 2019年11月23日(土) 勤労感謝の日スケジュール


## 営業時間8:00~20:00

|       | Cスタジオ                             | Aスタジオ                     | Bスタジオ | ストレッチ/<br>ファンクショナル<br>エリア    | プール                  |
|-------|-----------------------------------|---------------------------|-------|------------------------------|----------------------|
| 9:00  |                                   |                           |       | 9:00<br>ストレッチ                |                      |
| 9:30  | 機能改善<br>ファンクショナル<br>ゆきえ           |                           |       |                              |                      |
| 10:00 |                                   |                           |       | 10:00<br>ストレッチ               |                      |
| 10:30 |                                   | 10:30                     |       |                              |                      |
| 11:00 | 姿勢改善<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>ゆきえ | プラナヨーガ<br>大谷              |       | 11:00<br>ストレッチ               |                      |
| 11:30 |                                   | 11:45                     |       | 11:30<br>CORE-<br>stretching |                      |
| 12:00 |                                   | ステップ<br>中級<br>染谷          |       | 12:00<br>ストレッチ               | 12:00<br>アクア45<br>大谷 |
| 12:45 |                                   | 12:45                     |       |                              |                      |
| 13:00 |                                   | エアロ中級<br>ロー<br>染谷         |       | 13:00<br>ストレッチ               |                      |
| 13:30 |                                   |                           |       | 13:30                        |                      |
| 13:45 |                                   | 13:45                     |       | CORE-play                    |                      |
| 14:00 | フラダンス<br>大竹                       | ヨーガ<br>佐藤                 |       | 14:00<br>ストレッチ               |                      |
| 14:30 |                                   |                           |       | 14:30<br>CORE-<br>stretching |                      |
| 15:00 |                                   | 15:00                     |       | 15:00<br>ストレッチ               | 15:00                |
| 15:30 | CENTERGY<br>さやか                   | DiscoFit<br>岡林            |       | 15:30<br>CORE-play           |                      |
| 16:00 |                                   |                           |       | 16:00<br>ストレッチ               |                      |
| 16:30 |                                   |                           |       |                              |                      |
| 17:00 | ジュニア<br>新体操                       |                           |       | 17:00<br>ストレッチ               | ジュニア<br>スイミング        |
| 17:30 |                                   | 17:30                     |       |                              |                      |
| 17:45 |                                   | a KIDS<br>basic           |       |                              |                      |
| 18:00 | a KIDS<br>starter                 |                           |       |                              |                      |
| 18:45 |                                   | 18:45                     |       |                              |                      |
| 19:00 |                                   | a TEEN<br>basic<br>EISAKU |       |                              |                      |
| 20:00 |                                   |                           |       |                              |                      |

|       | Cスタジオ                    | Aスタジオ                              | Bスタジオ                 | ストレッチ/<br>ファンクショナル<br>エリア | プール                        |
|-------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------|
| 9:00  |                          |                                    |                       | 9:00<br>ストレッチ             | 8:30~<br>4コース使用            |
| 9:30  | ジュニア<br>体操教室<br>(有料)     | 9:30<br>ステップ<br>初級<br>加藤           | 9:45<br>エアロ入門<br>久波   |                           | ジュニア<br>スイミング              |
| 10:00 |                          | 10:30<br>足裏<br>&<br>リンパマッサージ<br>久波 |                       | 10:00<br>ストレッチ            | (有料)                       |
| 11:00 |                          |                                    | 11:30                 | 11:00<br>ストレッチ            |                            |
| 11:30 |                          |                                    |                       | 11:30                     |                            |
| 11:45 |                          | 11:45                              |                       | CORE-<br>stretching       |                            |
| 12:00 |                          | エアロ<br>中級ロー<br>田中                  | M RIDE<br>KUNI        | 12:00<br>ストレッチ            |                            |
| 13:00 |                          | 13:00                              |                       | 13:00<br>ストレッチ            | 12:45<br>ウェーブ<br>アクア<br>久波 |
| 13:15 |                          |                                    |                       | 13:30                     |                            |
| 13:30 |                          | M fight<br>KUNI                    |                       | CORE-play                 | スイ<br>ミング<br>ア<br>ク<br>ア   |
| 14:00 | プラナ<br>ヨーガ<br>清野         |                                    |                       | 14:00<br>ストレッチ            | 2コース使用<br>(有料)             |
| 14:30 |                          | 14:30                              |                       | 14:30                     |                            |
| 14:30 | コンディショニング<br>ストレッチ<br>清野 | M POWER<br>KUNI                    |                       | CORE-<br>stretching       |                            |
| 15:00 |                          |                                    |                       | 15:00<br>ストレッチ            |                            |
| 15:30 |                          |                                    |                       | 15:30                     |                            |
| 15:45 |                          |                                    | 15:45                 | CORE-play                 |                            |
| 16:00 | CENTERGY<br>さやか          |                                    | カルチャースクール             | 16:00<br>ストレッチ            |                            |
| 16:30 |                          |                                    | JAZZ<br>アドバンス<br>(有料) |                           |                            |
| 17:00 |                          |                                    |                       | 17:00<br>ストレッチ            |                            |
| 17:55 |                          |                                    |                       |                           |                            |
| 18:00 | KIDS<br>Starter          | 18:00                              |                       |                           |                            |
| 19:00 |                          | HIPHOP<br>ASAMI                    |                       |                           |                            |
| 19:00 | TEEN<br>Starter          |                                    |                       |                           |                            |
| 20:00 |                          |                                    |                       |                           |                            |

 初心者でも安心

 シューズ不要

 ジュニアプログラム

