

2020年2月11日(火)
 建国記念日スタジオスケジュール

2020年2月24日(月)
 振替休日スタジオスケジュール

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/ ファンクショナル エリア	プール
9:00				9:00 ストレッチ	
10:00		9:30 フィットネス タイチー 富永		10:00 ストレッチ	
11:00	10:30 ファンクショナル エクササイズ ゆきえ	10:30 B-balance 身体調整 AKI		11:00 ストレッチ	11:30
12:00	11:30 CENTERGY さやか	12:45 フラダンス 入門 松浦		12:00 ストレッチ	12:00 アクア45 ゆきえ
13:00		13:00 POWER MASA		13:00 ストレッチ	
14:00	14:00 はじめて HIP HOP 西澤アキ		14:00 RIDE タクミ	14:00 ストレッチ	15:00
15:00	15:15 ゆるめる ヨガ ゆきえ	15:15 FATBURN YU-NA		15:00 ストレッチ	ジュニア スイミング
16:00	16:30 ジュニア 体操教室 (有料)	16:30 ZUMBA YUKA		15:30 ストレッチ	
17:00				16:00 ストレッチ	
18:00				16:30 ストレッチ	
19:00					
20:00					

	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール
9:00				9:00 ストレッチ	9:00
10:00		9:30 エアロ 初級ロー 武安	9:30 RIDE AYA	10:00 ストレッチ	10:00
11:00	10:30 ジャズダンス さやか	10:30 プラナ ヨガ 大谷	11:00 短期 カルチャースクール 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)	11:00 ストレッチ	11:00
12:00		11:45 ステップ 中級 染谷		11:30 CORE- stretching 12:00 ストレッチ	12:00 アクア45 大谷
13:00	12:45 Q-Renボディ メンテナンス KUMI	12:45 エアロ 中級ロー 染谷		13:00 ストレッチ	13:00
14:00	13:45 フラダンス 大竹	13:45 ヨガ 佐藤		13:30 CORE-play 14:00 ストレッチ	14:00
15:00	15:00 CENTERGY さやか	15:00 FATBURN サトシ		14:30 CORE- stretching 15:00 ストレッチ	15:00 ジュニア スイミング
16:00				15:30 CORE-play 16:00 ストレッチ	
17:00	16:30 ジュニア 新体操			17:00 ストレッチ	
18:00	17:45 KIDS starter	17:30 KIDS basic			
19:00		18:45 TEEN basic			
20:00					

初心者でも安心

シューズ不要

有料プログラム

