








7月23日(木)海の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00	ステップEX1 KAZU			9:00
10:00	10:00 ラテンエアロ KAZU	10:00 ひもストレッチ 花木		10:00
11:00	11:00 ☀️ エアロ上級 染谷	11:00 ストレッチポール 花木		11:00
12:00	12:00 ステップEX2 染谷	12:30		12:00
13:00	13:00 CORE SAYA	ジャズダンス 海の日特別レッスン nobumi (有料)		13:00
14:00	14:00 			14:00 アクア30 SAYA
15:00	15:00  荒井	15:00  Mico		15:00
16:00	16:00  NAO	16:00  荒井		16:00
17:00	17:00  NAO	17:00 美脚30 映像		17:00
18:00		18:00 ピラティス 映像		18:00
19:00			19:00	

10名




←上級者向けレッスン

←初心者向けレッスン



営業時間
8:00~20:00

7月24日(金)スポーツの日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			
9:30	9:30 脂肪燃焼 堀	9:30 ステップEX1 KAZU	
10:00			
10:30		10:30 マットピラティス 飯島	
10:45	10:45 CENTERGY MASA		
11:00		11:30 HIITトレーニング 映像	11:00 アクア30 大谷
11:45	11:45 リラックスヨーガ 豆澤		
12:00			
12:30		12:30 fight NAO	
12:45	12:45 バレエ アドバンス プレミアムレッスン 七海 (有料)		
13:00			
13:30		13:30 fight NAO	スポーツの日
14:00			
14:30		14:30 マットピラティス 映像	
15:00			15:00
15:30	15:30 slideサーキット Rei	15:30	
16:00		ジュニア体操教室	ジュニアスイミング
17:00			
18:00	18:00 avex DanceMaster (スターター)		
19:00			



←上級者向けレッスン



←初心者向けレッスン



←祝日内容変更レッスン



営業時間

8:00~20:00