

月曜日

火曜日

水曜日

時間	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	アリーナ	溶岩ホットスタジオ	暗闇スタジオ	プール	
10:00													
10:30~11:15	GROUP CENTERGY スタッフ	4月22日以降 担当: AKARI											
11:00		11:15~12:00 キレイHOTヨガ MARY	11:00~11:30 THE TRIP バーチャル	11:00~11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00~11:30 かんたんエアロ 豊田紗弓	11:00~11:45 リラクゼーション HOTヨガ NORA		11:00~11:30 アクアウォーキング 宮崎いずみ	11:00~11:45 ZUMBA MANAMI	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 矢部祥代	11:15~11:35 Beauty Line	11:00~11:30 アクアファイト RIKU	
11:45~12:15	UBOUND スタッフ			12:00~12:30 はじめて4泳法 宮崎いずみ	11:50~12:35 ZUMBA 豊田紗弓	12:15~13:00 キレイHOTヨガ NORA	11:30~12:00 THE TRIP		12:15~12:45 FIGHT DO MANAMI	11:45~12:30 ナチュラルヨガ 矢部祥代		12:30~13:00 THE TRIP	12:30~13:00 Suploga スタッフ
12:00		12:30~13:15 リラクゼーション HOTヨガ MARY		はじめて4泳法種目 【月替わり】 【4月】 クロール 【5月】 背泳ぎ	13:15~14:00 MEGADANZ 曾我あすみ	13:45~14:30 パワービューティー HOTヨガ uko		13:00~13:30 RPM	13:00~13:30 はじめてクロール スタッフ	13:00~13:30 筋膜リリース ストレッチ	12:30~13:00 THE TRIP	13:30~14:00 はじめてバタフライ スタッフ	14:10~14:40 スイムトレーニング スタッフ
12:55~13:40	パレトン 和泉		13:30~14:00 DARKNESS OX						13:40~14:10 はじめて背泳ぎ スタッフ	13:30~14:15 GROUP CENTERGY uko			
14:00~14:45	かんたんエアロ 和泉		14:30~15:00 THE TRIP										
14:00		13:45~18:30 高温岩盤浴											
15:00													
16:00													
17:00	ILEXNEO 体言 GOLDEN KIPS avex dance master		17:00~17:30 THE TRIP バーチャル	ILEXNEO swimming ※こちらの時間帯は プールをご利用いただけません。 19:15~ 一部コースご利用可能	ILEXNEO 体言 GOLDEN KIPS avex dance master	15:00~18:45 高温岩盤浴		ILEXNEO swimming ※こちらの時間帯は プールをご利用いただけません。 19:15~ 一部コースご利用可能	ILEXNEO 体言 GOLDEN KIPS avex dance master	15:30~16:15 ルーシーダットン 石井陽子	15:00~15:30 DARKNESS OX		ILEXNEO swimming ※こちらの時間帯は プールをご利用いただけません。 19:15~ 一部コースご利用可能
18:00			18:30~19:00 THE TRIP バーチャル								18:00~18:30 THE TRIP バーチャル		
19:00		19:00~19:30 筋膜リリース ストレッチ				19:15~20:00 キレイHOTヨガ 浅野真奈美	18:30~19:00 DARKNESS OX		19:30~20:15 ZUMBA 豊田紗弓	19:00~19:45 パワーヨガ NORA	19:00~19:30 DARKNESS OX		
19:30~20:00	FIGHT DO MEGU		19:30~20:00 THE TRIP		19:30~20:15 BODYATTACK 本山達也	20:30~21:15 リラクゼーション HOTヨガ 浅野真奈美		20:45~21:15 Suploga スタッフ	20:40~21:10 GROUP CENTERGY KUDO	20:15~21:00 ナチュラルヨガ NORA		20:45~21:15 Suploga スタッフ	
20:00		20:00~20:45 リフレッシュヨガ NORA		20:45~21:15 Suploga スタッフ	20:35~21:05 FIGHT DO TATEMU				21:30~22:00 BODYATTACK RIKU	20:00~20:30 THE TRIP			
20:20~21:05	MEGADANZ SALA		20:30~21:00 DARKNESS OX			21:45~22:30 高温岩盤浴							
21:00		21:15~22:00 パワーヨガ NORA			21:30~22:15 GROUP CENTERGY Asari								
21:30~22:00	UBOUND SALA		21:40~22:00 Beauty Line										
22:00													
23:00													

【プールコースのご案内】
14:30~のスクールで1コース
使用させていただきます

