

	5/1(水)				5/3(金)				5/4(土)				5/5(日)				5/6(月)				5/7(火)										
	スタジオα	スタジオβ	暗間スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗間スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗間スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗間スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗間スタジオ	プールエリア	スタジオα	スタジオβ	暗間スタジオ	プールエリア							
10:00																															
11:00	10:30-11:15 ダンスエアロ aiko	10:45-11:30 リフレッシュ ヨガ 真理		10:20-10:50 アクア ウォーキング 鈴木みか	10:30-11:15 ZUMBA 佐藤和子	10:20-11:05 かんたん ステップ 曾我あずみ		10:30-11:30 GROUP CENTERGY akko	10:30-12:00 トリアスロン スクール 使用		11:00-11:30 ウォーター シェイプ 北河奈穂美		11:00-11:45 GROUP CENTERGY satto	11:00-11:30 THE TRIP バーチャル	10:45-11:30 ウォーター シェイプ 野口多佳子	10:20-11:05 かんたん エアロ 平松加代子		11:00-11:30 はじめて クロール 大山美沙紀	10:20-11:05 MEGADANZ 宇野みゆき	10:25-11:10 ナチュラル ヨガ ヒロコ		11:00-11:30 水慣れ 岡田祐甫									
12:00	11:35-12:20 MEGADANZ aiko	11:50-12:35 バレトン スタンディング フロー 真理	12:15-12:45 THE TRIP スタッフ	11:00-11:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	12:00-12:30 はじめて平泳ぎ 古川美千子	11:45-12:30 リフレッシュ ヨガ 宇治澤和佳枝	12:00-12:45 ウォーター シェイプ 古川美千子	12:30-13:15 FunFun! エアロ 林恵美		13:00-13:30 THE TRIP スタッフ		11:45-12:15 SUPヨガ SALA	11:25-12:10 GROUP CENTERGY Ash	11:20-12:05 ZUMBA 北河奈穂美		11:35-12:20 かんたん エアロ 波多野恵美子	11:30-12:30 フラダンス有料 イベント (別途申込要)	11:45-12:15 はじめて平泳ぎ 大山美沙紀	11:30-12:30 リフレッシュ ヨガ 波多野恵美子	12:00-12:45 ウォーター シェイプ 北河奈穂美	12:15-12:45 THE TRIP スタッフ	12:00-12:45 ウォーター シェイプ 北河奈穂美									
13:00	13:00-13:45 GROUP CENTERGY AKARI	筋力、バランス感覚、柔軟性 を養い身体に優しく動きます バレエパートを中心に 楽しく、爽やかに動きましょう		12:40-13:25 スキルアップ 古川美千子	13:00-13:30 POWER Nick	12:40-13:25 身体改善ヨガ 安藤ゆきの	45分Ver. 全力で駆け抜けましょう		13:35-14:20 かんたん ステップ 林恵美		13:00-13:30 THE TRIP スタッフ		12:30-13:00 FIGHTDO Ash		13:20-13:50 MEGADANZ 前田泰孝	バックナンバー パーティーJ 盛り上がりましょう	13:15-14:00 スキルアップ 大山美沙紀	13:15-13:45 UBOUND KANAYAN	12:50-13:35 リフレッシュ ヨガ 波多野恵美子	13:00-13:45 スキルアップ 古川美千子											
14:00	14:05-14:50 かんたん エアロ 曾我あずみ	14:20-15:05 身体改善ヨガ 安藤ゆきの	14:00-14:30 THE TRIP バーチャル	13:50-14:35 ナチュラル ヨガ 宇治澤和佳枝	14:45-15:15 THE TRIP バーチャル	14:30-15:15 大塚幸 大原典子		14:30-15:15 大塚幸 大原典子		14:15-14:45 はじめて スイム 大山美沙紀		13:40-14:10 はじめてスイム 山田 ニキ	14:10-14:55 FunFun! エアロ 前田泰孝		14:20-15:05 スイム トレーニング 山田 ニキ		14:10-14:40 スイム パーソナル 大山美沙紀	14:10-14:55 ZUMBA 青木清心		13:55-14:25 スイム トレーニング 500 古川美千子											
15:00		15:30-16:00 骨盤ケア ストレッチ		15:00-15:20 しなやかなボディメイク スタッフ	15:30-16:15 ルーシー ダットン 石井陽子	15:50-16:20 BODYATTACK SHUNYA		15:50-16:20 BODYATTACK SHUNYA		14:55-15:40 マスターズ 大山美沙紀	15:50-16:20 スイム パーソナル 大山美沙紀		15:15-16:00 ルーシー ダットン 石井陽子			15:00-15:30 THE TRIP バーチャル		15:15-16:00 GROUP CENTERGY EMI													
17:00	<p>~Special Guest~ ミラまちからMEGUが登場♡ BODYATTACKで弾けた後、癒しボイスで ゆったりリラックスしませんか？ Ruggerとのコラボもお見逃しなく</p>				<p>~Special Guest~ PREMIAから大人気パフォーマーYUKAが登場☆ キラキラスマイルでスタジオを熱く盛り上げます！！ AKARIとのコラボ！乞うご期待下さい</p>				<p>~Special Guest~ カリスマインストラクターAshがGRANDEにやってくる！！ Ashのカッコイイボイスが好きな方多いはず♡ センタジでスッキリ気持ちよく身体を動かした後 力強いはじけるFIGHTDO豪華2本立て Ashファンの皆さん、6日(月)はGRANDEで 最高な時間を過ごしましょう</p>																						
18:00			18:30-19:00 THE TRIP スタッフ																												
19:00	19:00-19:45 MEGADANZ SALA	19:15-20:00 ピラティス 高尾淑子																													
20:00	20:10-20:40 BODYATTACK Rugger & MEGU	20:30-21:15 FunFun! エアロ 市川直生	20:00-20:30 スキルアップ 井伊谷竜一	スタッフ在館時間10:00~20:00				スタッフ在館時間10:00~20:00				スタッフ在館時間10:00~20:00																			
21:00	21:05-21:50 GROUP CENTERGY MEGU	21:40-22:10 骨盤ケア ストレッチ	21:00-21:30 THE TRIP バーチャル	<p>かんたんステップとは… ステップ台に乗り降りしながら、 音楽に合わせてステップを踏んでいきます！ お尻や背中や太腿など 大きな筋肉を使う全身運動なので 消費カロリーも大きく、 汗をかきたい方におすすめです</p>				<p>スタッフ在館時間10:00~20:00</p>				<p>【スタッフ在館時間のご案内】 平日/10:00~23:00 土曜日/10:00~21:00 日曜・祝日/10:00~20:00</p>																			
22:00				<p>・5月3日(金) 10:20-11:05 担当 曾我あずみ</p> <p>・5月4日(土) 13:35-14:20 担当 林恵美</p> <p>初心者の方も大歓迎！楽しみましょう</p>				<p><プログラムについて> ★→通常スケジュールと時間や担当者、 内容に変更があるプログラムです。</p>				<p><プログラム参加について> ・スタジオおよびプールのプログラム参加は事前予約制となります。 会員マイページもしくは館内の専用端末からご予約ください。 会員マイページの登録方法については、お気軽にスタッフまでお尋ねください。 ・プログラム開始前の待機時は、ソーシャルディスタンスに配慮し、会話をお控えいただくようお願いいたします。</p> <p>【スタジオ定員数】 スタジオα/50名 スタジオβ/30名 ※器具を使用するレッスン(ステップ、UBOUND、POWER) スタジオα/40名 スタジオβ/20名</p> <p>【アクア定員数】40名 【スイム定員数】24名 【SUP定員数】7名 ※スイム11名以上の場合は2コース使用する場合がございます ※はじめてスイム、フィンスイムの定員は20名です。</p>																			
23:00	スタッフ 在館時間10:00~23:00																														