

| | | 5月1日(水) | | | 5月3日(金) | | | 5月4日(土) | | | | |
|-------|--|---|---|--------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------|-----|--|-------|
| | | エナジー スタジオ | スタイル スタジオ | プール | エナジー スタジオ | スタイル スタジオ | プール | エナジー スタジオ | スタイル スタジオ | プール | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | マーシャル フローヨガ 10:30-11:15 山田麻人 | 太極拳 10:45-11:30 宮本健二 | | リフレッシュ ヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子 | | ウォーター シェイプ45 10:20-11:05 服部志保 | | | | ビデオ クリニック 11:00-11:45 鈴木裕登 | 11:00 |
| 12:00 | | ★かんたん エアロ+α 12:00-12:45 吉川和美 | ボクシングエクササイズの 動きを取り入れながら 身体を動かします！ | | ★GROUP CENTERGY 11:45-12:30 yuki | フロア ピラティス 11:30-12:15 北尾千恵子 | | ナチュラル ヨガ 11:15-12:00 清沢ミカ | 太極拳 11:00-11:45 大谷真理子 | | | 12:00 |
| 13:00 | | ★コアダンス 13:15-14:00 川端美保 | パーソナル ピラティス 13:10-13:40 スタッフ | はじめて パタフライ 12:45-13:15 上野愛莉 | MEGADANZ 13:10-13:55 南木あさみ | ★ナチュラル ヨガ 13:00-13:45 SARA | はじめて クロール 12:30-13:00 山田麻人 | ★GROUP CENTRTGY 12:30-13:15 Mai | | | はじめて 平泳ぎ 12:00-12:30 鈴木裕登 | 13:00 |
| 14:00 | | UBOUND 14:20-14:50 HIKARU | リフレッシュ ヨガ 14:20-15:05 川端美保 | ゆっくり泳ごう 13:20-13:50 上野愛莉 | Fun!Fun! エアロ 14:15-15:00 村岡雅恵 | ★筋力リリース ストレッチ 14:10-14:40 スタッフ | スイム トレーニング 13:05-13:35 山田麻人 | ★パレトン 13:45-14:15 Mai | | | パーソナル スイム 13:10-13:40 鈴木裕登 | 14:00 |
| 15:00 | | POWER CARDIO 15:15-15:45 HIKARU | | | | | | | | | ★SUPヨガ 13:55-14:25 スタッフ | 15:00 |
| 16:00 | | ★大津インストラクター豪華3本立て★ 5月1日(水) POWER 19:10~ FIGHTDO 20:15~ BODYATTACK 21:20~ スタートは皆さまお待ちかね、 大津インストラクターPOWERから！ 特別レッスンのみの実施ですのでこの機会に 是非ご参加ください！ 2本目はFIGHTDO 名曲揃いのMIXでボルテージは早くも最高潮 ラストはBODYATTACK60分！ 今回は特別ゲストMOTO/本山達也インストラクターと コラボです！ 参加した方にしか分からない、独特のエネルギッシュな空間 を二人が創ります。 どんなクラスになるのか？是非お楽しみください！ | | | | | | | | | ★スペシャルレッスン★ ビデオクリニック(定員8名) 5月4日(月)11:00~ 5月7日(火)19:00~ ※参加費用は¥500(税込)です。 泳ぎの動画撮影を行い、 水の中の動きを確認していきます！ この機会に泳ぎを見直してみませんか？ | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | 5月1日(水) コアダンス 13:15~ コア(体幹)を意識しながら踊る ダンスレッスンです。 フレーズ毎に振り付け練習しながら 1曲ずつ完成していきます。 | | | | | UBOUND 16:30-17:00 yuki | 17:00 |
| 18:00 | | | | | ★MEGADANZ 17:15-18:00 SALA | ★Guest Lesson★ 担当：SALA/杉本 紗羅 5月3日(金) MEGADANZ 17:15~ UBOUND 18:30~ GRANDEからSALAがやってきます！ キレッキレなダンスを是非 お楽しみください！ 今回はyukiとのコラボUBOUNDも 実施します！ | | | | | ★カムバックスペシャル★ 担当：RYO/加藤亮介 5月4日(土) BODYATTACK 17:20~ FIGHTDO 18:30~ RYOのBODYATTACKが復活！ 懐かしい音楽を楽しみながら RYOの歌声でさらにノリノリに！ BODYATTACKとFIGHTDOの 2本立てでの実施です！ | 18:00 |
| 19:00 | | POWER 19:10-19:55 大津輝幸 | ★UBOUND 18:30-19:15 yuki & SALA | | | | | | | | FIGHTDO 18:30-19:15 RYO | 19:00 |
| 20:00 | | | ★FIGHTDO 20:15-21:00 大津輝幸 | ★FIGHTDO 20:15-21:00 大津輝幸 | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | 23:00 |

“★”こちらの星マークがついているプログラムは通常プログラムとの変更があるプログラムです。変更は【内容】【時間】【担当者】いずれか又は、2つ以上変更しているプログラムもございます。参加予定のプログラム内容、時間変更はご確認の上ご参加ください。

コラボレッスンにつきましては定員人数を52名⇒50名に変更とさせていただきます。※UBOUNDは45名、POWERは40名が定員となります。

| 5月5日(日) | | | 5月6日(月) | | | 5月7日(火) | | | | |
|---------|--------------------------------------|----------|---------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|-------|
| 10:00 | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | エナジースタジオ | スタイルスタジオ | プール | 10:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | ★ ゆっくりのんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子 | | ★ ウォーターシェイプ45 10:20-11:05 恒川翔 | ★ かんたんエアロ 10:30-11:15 杉浦キョウコ | ★ パレトン 10:50-11:20 都美香 | ★ ウォーターシェイプ45 10:30-11:15 服部志保 | 11:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ★ ほぐしヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵 | | | ★ リフレッシュヨガ 11:35-12:20 二村麻穂 | ★ MEGADANZ 11:25-12:10 恒川翔 | | ★ ナチュラルヨガ 11:45-12:30 都美香 | | | 12:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ★ UBOUND 12:45-13:30 TAKUMI | | | ★ ZUMBA 12:40-13:25 恒川翔 | ★ マーシャルフローヨガ 12:35-13:20 JIRO | | ★ Fun!Fun!エアロ 13:00-13:45 村岡雅恵 | ★ GROUP CENTERGY 12:45-13:30 yuki | | 13:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 14:00 | ★ BODY ATTACK 14:00-15:00 KOTA | | | ★ オリジナルエアロ 13:45-14:30 村岡雅恵 | ★ 筋膜リリースストレッチ 14:00-14:30 スタッフ | | ★ オリジナルエアロ 14:15-15:00 村岡雅恵 | ★ MEGADANZ 14:20-14:50 服部優佳 | | 14:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ★ POWER 15:20-16:05 TAKUMI | | | ★ GROUP CENTERGY 14:50-15:35 竹下照子 | | | | ★ パースタイルピラティス 15:15-15:45 スタッフ | | 15:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 16:00 | ★ グループセンターGY 16:45-17:15 Ash | | | | | | | | | 16:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 17:00 | ★ グループセンターGY 17:40-18:25 Ash | | | ★ BODY ATTACK 17:15-18:00 KURO | | | | | | 17:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | ★ MEGADANZ 18:30-19:15 LAINA | | | | | | 18:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | 19:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | 20:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | 22:00 |
| | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | 23:00 |

「ツボ×ヨガ」でセルフケアの効果UPを促します！
日頃の疲労を解消しましょう。

★ Guest Lesson ★
担当：KOTA/渋谷康太
5月5日(日)
BODYATTACK 14:00～
60分のBODYATTACK！
みっちり追い込んで
皆さんで汗を流しましょう！
達成感と爽快感を
味わうことのできる60分です。
KOTAのパワフルな動きも
是非ご注目ください！

KUROの
BODYATTACKに
参加するチャンス！

★ Guest Lesson ★
担当：LAINA/佐々木来那
5月6日(月)
MEGADANZ 18:30～
PREMIAでの実施は今回が
初めてとなります！
皆さんで楽しく汗を流しましょう！

★ Guest Lesson ★
担当：TAKAHIRO/森山貴太
5月7日(火)
MEGADANZ 20:15～
POWER 21:20～
TAKAHIROがやって参ります！
今回はバックナンバーMIXでの2本立て！
ストレス発散、脂肪燃焼に効果的！
テンションアゲアゲ間違いなしのクラスです！

5月7日(火)
なんでも相談会
20:25～
泳ぎの悩みはございませんか？
是非この機会になんでも
ご相談ください。

★ バックナンバー
MIX

★ バックナンバー
MIX

★ バックナンバー
MIX

★ バックナンバー
MIX

スタジオ定員数
エナジースタジオ/52名
スタイルスタジオ/31名

筋膜リリースストレッチ/30名
骨盤ケアストレッチ/25名
UBOUND/45名
POWER・POWERCARDIO/40名
パースタイルピラティス/20名(女性限定)

プールレッスン
アクア/32名、スイム/20名、SUPヨガ/7名

営業時間：24時間
【スタッフ在館時間】
平日/10:00～23:00
土曜日/10:00～21:00
日曜日・祝日/10:00～20:00
※スタッフ不在時は、スパ、ロッカールーム、
契約ロッカー、ラウンジ、プール、全スタジオは
ご利用いただけません。
また、レッスンもご利用いただけません。

★ ビデオ
クリニック
19:00-19:45
鈴木裕登

★ パーソナル
スイム
19:50-20:20
鈴木裕登

★ なんでも
相談会
20:25-20:55
鈴木裕登

★ SUPヨガ
21:10-21:40
スタッフ