

	お盆 特別レッスンタイムスケジュール
--	---------------------------

[illegible]

お盆 特別レッスントイムスケジュール													
	15日(金)				16日(土)				17日(日)				
	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットスタジオ	ジムエリア	プール	
10:00				10:00～10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ									10:00
	10:30～11:15 バレトン ★武藤友加里	10:45～11:30 寝ヨガ 都美香				10:45～11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30～11:15 Fun ! Fun ! エアロ 高木園子	11:00～11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ			11:00
11:00				NEO									
	11:45～12:30 Fun ! Fun ! エアロ 水野万由美	12:00～12:45 ナチュラルヨガ 都美香			NEO	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			11:45～12:30 ★バックナンバーMIX GROUP CENTERGY KAZUKI	12:00～12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美		NEO	12:00
12:00													
	13:00～13:30 バレトン ★都美香	13:15～14:00 ★お腹周り引き締め ピラティス Chihiro	13:00～13:20 フリーウエイトレクチャー	13:15～14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏		13:20～13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:00～13:20 はじめてマシンツアー		13:00～13:45 POWER NAOKI		13:00～13:20 フリーウエイトレクチャー		13:00
13:00													
	★バックナンバーMIX 14:00～14:30 UBOUND NAOKI	14:30～15:15 ★肩こり解消ヨガ Chihiro	8月15日(金) 寝ヨガ 10:45～ 寝転がった姿勢を基本に ヨガを行います。 いつもと違ったヨガを 楽しみながらリラックス することができます。		15:00～15:45 UBOUND TAKUMA	14:45～15:30 ナチュラルヨガ HIRO	14:00～14:20 フリーウエイトレクチャー		14:15～14:45 ダークBOX スタッフ		14:00～14:20 はじめてマシンツアー	13:45～14:30 ウォーターシェイプ 新野正法	14:00
14:00							16:15～17:00 LORD OF THE BODY ATTACK REINA	16:00～16:45 リフレッシュヨガ HIRO			★バックナンバーMIX 16:20～17:05 MEGADANZ KOTA	15:15～16:00 ピラティス 【常温】 長尾佳美	
15:00													
	NEO		8月15日(金) お腹周り引き締め ピラティス 13:15～ お腹周りを中心に ピラティスを行います。 お腹周りが気になる方は ぜひご参加ください！		17:30～18:15 ★ストリートダンス 初級クラス 原田麻子				★バックナンバーMIX 17:30～18:15 ★ストリートダンス 中級クラス 原田麻子	✧ Guest Lesson ✧ 担当：KOTA/渋谷 康太 8月17日(日) FIGHT DO 15:10～ MEGADANZ 16:20～ KOTAのパワフルな動きに注目！！ アイレックスが誇るパフォーマーの エネルギッシュな2本を バックナンバーMIXで お楽しみください！！ 盛り上がっていきましょう！！			17:00
16:00													
17:00													
			8月16日(土)、8月17日(日) ストリートダンス 17:30～ 2日間続けてレッスンを実施！！ 同じ曲で振付を完成させていくため、 両日レッスン参加も楽しめる構成です！ 初めての方も安心してご参加いただける内容です！										18:00
18:00													
19:00	★19:20～20:05 UBOUND TAKUMA	19:35～20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00～19:20 はじめてマシンツアー										19:00
20:00					定員数のご案内				定員数のご案内				20:00
	20:25～21:10 MEGADANZ REINA	20:40～21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			"バックナンバーMIX"のマークがついているプログラムは過去にリリースされていた曲を使用してレッスンをを行うプログラムです。懐かしい曲やいつもとは違った曲でレッスンを楽しむことができます。 その他お盆スケジュールに関するご不明点がありましたらお気軽にスタッフまでお声がけくださいませ。				エナジースタジオ:52名 UBOUND:35名 POWER:35名 ダークBOX:20名 溶岩ホットスタジオ:33名 バースタイルピラティス:25名 Sintex:20名(ホット15名) ウォーターシェイプ:48名 SUPヨガ:7名				21:00
21:00	★21:30～22:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～ REINA	21:45～22:30 ナチュラルヨガ Chie											
22:00													
23:00													23:00