

'25 10&11 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

Fri. 金曜					Sat. 土曜					Sun. 日曜					
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time		
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ									10:00		
11:00	10:30~11:15 パレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 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
12:00	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				12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子				11:45~12:30 CENTERGY KAZUKI	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美				12:00
13:00	13:00~13:30 POWER CARDIO NAOKI	13:15~14:00 パワーヨガ Chihiro		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 フリーウェイトレクチャー		
14:00	14:15~14:45 UBOUND スタッフ	14:30~15:15 リフレッシュヨガ Chihiro	14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー				14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー		14:15~14:45 DARUMA 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		
15:00					15:00~15:45 UBOUND スタッフ	14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO			15:10~15:55 FIGHT DO YUKA			15:15~15:45 パーソナルスイム TAKUMA	15:00		
16:00					16:05~16:50 BODYATTACK KAZUKI	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO			16:20~16:50 MEGADANZ YUKA	16:00~16:45 ピラティス【常温】 長尾佳美		16:00~16:45 スイムトレーニング TAKUMA	16:00		
17:00						17:10~17:40 FIGHT DO REINA				17:10~17:55 Fun!Fun! エアロ 長尾佳美	17:30~18:15 眠れる体づくり ～Sintex Tone～【常温】 スタッフ			17:00	
18:00						18:15~19:00 MEGADANZ REINA							18:00		
19:00			18:45~19:05 はじめてマシンツアー										19:00		
20:00	19:20~20:05 UBOUND REINA	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ											20:00		
21:00	20:30~21:15 CENTERGY CHINATSU	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:30~21:15 スイムトレーニング 森琴里									21:00		
22:00	21:35~22:20 MEGADANZ REINA	21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie											22:00		
23:00													23:00		

○ 各カテゴリーについて

エアロビクス Aerobics	カーディオ 筋トレ Muscle Training	格闘技 Martial Arts	ダンス Dance	ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates	コンディショニング Conditioning	アクア&水泳 Aqua&Swim
--------------------	------------------------------	---------------------	--------------	----------------------------	---------------------------	---------------------

WEBでもご覧いただけます!



'25 10&11 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Mon. 月曜					Tue. 火曜					Wed. 水曜				
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time	
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	10:00	
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子			10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 田中光代	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子			11:00	
12:00	11:45~12:30 かんたんエアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO		12:00~12:30 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	11:45~12:15 FIGHT DO YUKA	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ		12:15~13:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:00~12:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ		12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里	12:00	
13:00	13:00~13:45 CENTERGY KAZUKI	13:15~13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ		12:45~13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	12:45~13:30 眠れる体づくり ~Sintex Tone~ スタッフ		13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー	13:15~13:45 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	12:50~13:35 MEGADANZ REINA	12:50~13:35 リフレッシュヨガ 丸山成子	13:00~13:20 はじめてマシンツアー		13:00	
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri	14:00~14:20 はじめてマシンツアー		14:15~14:45 DARK BOX スタッフ	13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO		14:00~14:30 Suploga スタッフ	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子	14:20~14:50 筋膜リリースストレッチ スタッフ			14:00	
15:00						14:45~15:15 骨盤ケアストレッチ スタッフ		¥ 14:45~15:15 パーソナルスイム TAKUMA					15:00	
16:00													16:00	
17:00													17:00	
18:00													18:00	
19:00		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保	19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー		19:15~19:45 メイクボディ スタッフ	18:30~19:15 パワーヨガ 祖父江麻紀		19:00~19:30 Suploga スタッフ		18:30~19:00 筋膜リリースストレッチ【常温】 スタッフ	19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー		19:00	
20:00	19:20~20:05 FIGHT DO KAZUKI	19:50~20:20 骨盤ケアストレッチ スタッフ			20:00~20:30 BODYATTACK YUKA	19:30~20:15 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	19:30~19:50 はじめてマシンツアー	20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:25 パワーヨガ【常温】 武藤友加里			20:00	
21:00	20:25~21:10 CENTERGY YUKA	21:00~21:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ			20:50~21:35 FIGHT DO スタッフ	20:45~21:30 パワーヨガ 原田麻子		21:00~21:30 パーソナルスイム TAKUMA	20:40~21:25 BODYATTACK 週替わり	20:45~21:30 眠れる体づくり ~Sintex Tone~【常温】 スタッフ		20:30~21:15 スイムトレーニング 浅井彩加	21:00	
22:00	21:30~22:00 UBOUND YUKA				22:00~22:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ			1、3、5週目/REINA 2、4週目/YUKI	21:50~22:20 POWER NAOKI				22:00	
23:00													23:00	

○各カテゴリーについて

エアロビクス Aerobics	カーディオ 筋トレ Muscle Training	格闘技 Martial Arts	ダンス Dance	ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates	コンディショニング Conditioning	アクア&水泳 Aqua&Swim
--------------------	------------------------------	---------------------	--------------	----------------------------	---------------------------	---------------------

WEBでもご覧いただけます!

