

レッスンタイムスケジュール

10日(月)			11日(火)			12日(水)			木曜日	14日(金)			15日(土)			16日(日)					
10:00	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	エキサイティング	ホット&ダーク	プール			
11:00	10:30-11:00 おはよう ストレッチ		10:30-11:15 ウォーター シェイプ saeko	45分クラス 15分拡大 Ver.	10:30-11:15 ウォーター シェイプ saeko	10:30-11:15 YUMENO	ピラティス 夜のレッスンを 人気のピラティスを 朝の時間に限定開 催！ この機会にぜひご 参加ください！ 14日には30分ク ラスも！	10:30-11:00 アクアウォーキング 兵藤麻衣		11:00-11:45 MEGADANZ TAKAHIRO	今年も服装が 違う。。。？か も？？ 夏を感じま しょう！	10:45-11:15 ウォーターシェイプ 兵藤麻衣	10:30-11:15 MEGADANZ YUMENO	MEGA DANZ 今回特別に！ YUMENOの MEGADANZ をお届け！	スイミング スクール 10:00-12:00 全コース使用 不可	10:30-11:30 女性限定 アロマ ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI					
		女性限定	11:30-12:00 バースタイル ピラティス 小村美友貴		11:20-12:05 筋膜リリース ストレッチ 小村美友貴	11:35-12:05 POWER UG	11:45-12:45 アロマ ホットヨガ ～HOTYOGA～ IZUMI	11:15-12:00 はじめて4泳法 兵藤麻衣					12:00-13:00 GROUP CENTERGY バックナンバー TOMOKA	スイミング スクール 12:00-13:00 2コース使用可能		11:30-12:15 BODYATTACK Hono					
12:00	11:40-12:10 BODY ATTACK YOHEY		11:30-12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ	大好評レッスン！！ 北尾IRのピラティス 久しぶりの開講です。	12:05-12:50 REEJAM じゅんな	12:25-13:10 FIGHTDO UG				12:05-12:50 BODYATTACK TAKAHIRO	機能改善 ストレッチ 奥地 力	11:30-12:00 ゆっくり泳ごう 兵藤麻衣	11:30-12:00 ダークBOX SHO			12:35-13:20 UBOUND Hono					
	12:30-13:15 ピラティス 北尾千恵子		13:00-14:00 リラクゼーション ホットヨガ ～HOTYOGA～ 奥地 力		13:10-13:55 棒ピクス 河合三千代	13:30-14:30 GROUP CENTERGY YUMENO	50m オンリー！				女性限定		60分レッスン第三弾								
13:00			13:30-14:00 スイム トレーニング スタッフ		13:30-14:15 MEGADANZ YUMENO	13:30-14:00 筋膜リリース ストレッチ UG				13:15-14:00 リフレッシュヨガ 北尾千恵子	13:20-13:55 バースタイル ピラティス 小村美友貴	13:30-14:15 25M スイム トレーニング 兵藤麻衣	13:30-14:00 アロマ ストレッチ 奥地 力	13:15-14:15 パワービューティー ホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ	13:25-14:10 スイム トレーニング スタッフ	13:30-14:00 筋膜リリース ストレッチ スタッフ					
14:00	13:40-14:25 ゆっくりのんびり ヨガ 北尾千恵子		14:15-14:45 スキルアップ4泳法 スタッフ		14:15-15:00 ナチュラルヨガ 奥地力	60分レッスン第一弾				14:20-14:50 ピラティス YUMENO	14:30-15:30 リラクゼーション ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho	25m オンリー！		14:45-15:30 MEGADANZ 加藤美里		14:20-15:05 パワーヨガ 清沢ミカ					
15:00	14:45-15:30 かんたんエアロ 河合三千代			～12日(火)topic～ 棒ピクス13：10～ 棒を使用して転倒予防を目的とした動的 的バランストレーニングを実施します。 REEJAM12：05～ エアロピクスの基本的な動きにHIPHOP のステップや動きを取り入れたエネル ギッシュなプログラムです！ 普段とまた違ったレッスンを お楽しみに！																	
16:00										お盆特別レッスン 他店舗インストラクター ※日程順 8月13日(金) 森山貴太(TAKAHIRO)ザクラブ豊田 11:00～MEGADANZ 12:05～BODYATTACK 館向考志(TATEMU)NEO豊田前山 20:20～FIGHTDO 21:25～BODYATTACK 8月16日(日) 加藤穂乃花(HONOKA)ザクラブ豊田 11:30～BODYATTACK 12:35～UBOUND											
17:00			15:00-19:15 全コース使用 不可				お盆特別レッスン 他店舗インストラクター ※日程順 8月12日(水) 鈴木航平(KOHEY)マイスタイル豊明 20:05～UBOUND 21:10～FIGHTDO							15:00-19:15 全コース使用 不可			15:20-16:20 キレイ ホットヨガ ～HOTYOGA～ 清沢ミカ				
18:00														15:50-16:35 リフレッシュヨガ 加藤美里							
19:00	19:10-19:40 GROUP CENTERGY UG	19:15-20:00 ナチュラルヨガ miho	19:15-19:45 2コース使用可能		18:00-18:45 ZUMBA IYORI																
20:00	20:00-20:30 UBOUND UG			GW特別実施レッスン 祝日につき特別に実施						19:15-20:00 MEGADANZ 南木あさひ	18:50-19:20 筋膜リリース スタッフ	19:15-19:45 2コース使用可能	18:00-18:30 POWER UG								
		20:30-21:30 リラクゼーション ホットヨガ ～HOTYOGA～ miho								20:20-21:05 FIGHTDO TATEMU	19:45-20:30 ピラティスwith ストレッチボール saco		18:50-19:35 FIGHTDO UG			17:45-18:30 ZUMBA IYORI					
21:00	20:50-21:35 MEGADANZ IYORI			※祝日浴室 チェックアウト 20:00																	
22:00				ご案内 ・お客様																	