

8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)			8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
----------	----------	----------	--	--	----------	----------	----------

	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	★ ゆっくり のんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子			★ REEJAM 10:30-11:15 じゅんな		★ ウォーター シェイプ45 10:30-11:15 服部志保	★ ナチュラルヨガ 10:30-11:15 二村麻穂		★ 太極拳 10:45-11:30 雷野法子	11:00	
12:00	★ ZUMBA 11:35-12:20 じゅんな	★ ナチュラルヨガ 11:30-12:15 二村麻穂		★ GROUP CENTERGY 11:45-12:30 新田悠森	★ リフレッシュヨガ 11:00-11:45 内藤圭那恵					12:00	
13:00	★ UBOUND 12:40-13:25 YUKA	★ 12:35-13:20 棒ピクス 河合三千代		★ FIGHT DO 12:50-13:20 IKE	★ 身体改善ヨガ 13:10-13:55 新田悠森	★ スキルアップ4泳法 12:30-13:05 兵衛 麻衣	★ かんたん エアロ 12:00-12:45 村岡雅恵	★ 筋力リリース ストレッチ 12:10-12:40 スタッフ		13:00	
14:00	★ オリジナル エアロ 13:45-14:30 村岡雅恵	★ MEGADANZ 14:00-14:30 YUKA		★ バレットン 13:45-14:30 都美香	★ パーソナルスイム 13:10-13:40 兵衛 麻衣		★ ラテンダンス 13:15-14:00 川端美保	★ バースタイル ピラティス 13:10-13:40 スタッフ		14:00	
15:00	★ GROUP CENTERGY 14:50-15:35 KOTA	★ ダークBOX 15:00-15:30 スタッフ		★ ナチュラルヨガ 14:50-15:35 都美香	★ 骨盤ケアストレッチ 14:45-15:15 スタッフ		★ UBOUND 14:20-14:50 hiro	★ リフレッシュヨガ 14:20-15:05 川端美保		15:00	
16:00	8月10日(月) ゆっくりのんびりヨガ 10:30～ ゆっくりのんびり～ 心と体をほぐします。 いつも以上にリフレッシュしましょう！			8月10日(月) 棒ピクス 12:35～ 棒を使用して、全身をほぐしたり 普段使われない筋肉を刺激し、 バランスを整えます。			REEJAM 8月11日(火) 10:30～ イタリア発祥のエアロピクスとヒップホップを 組み合わせたダンスフィットネスです。 この機会にぜひご参加ください！！			16:00	
17:00	★ コラボ Lesson ★ 担当：IKE & Hono 8月10日(月) UBOUND 21:20～						★ コラボ Lesson ★ 担当：大津輝幸 & TAKUMI 8月12日(水) POWER 21:20～ 身長差なんて筋肉量で埋めればいい！存在だけで 面白く、強くなれそうなワクワクする45分コラボ レッスン開催！！ 大人気インストラクター2人による掛け合いもあり 夏の暑さに負けない身体を作りましょう🔥			17:00	
18:00	初共演となる同期コラボレッスンを開催！！ 人気インストラクター2人が届けるパワフルで魅 力的な45分を一緒に飛び跳ねましょう！			★ BODYATTACK 18:15-19:00 IKE							18:00
19:00	★ FIGHT DO 19:20-19:50 IKE	★ 骨盤ケアストレッチ 19:30-20:00 スタッフ	★ はじめてクロール 19:30-20:00 スタッフ	★ スタジオ定員数のご案内			★ GROUP CENTERGY 19:10-19:55 TERU	★ ダークBOX 19:15-19:45 スタッフ	★ ゆっくり泳ごう 19:30-20:00 スタッフ	19:00	
20:00	★ MEGADANZ 20:15-21:00 Taiko	★ バースタイル ピラティス 20:20-20:50 スタッフ	★ ゆっくり泳ごう 20:00-20:35 スタッフ	【スタジオ定員数】 エナジースタジオ/55名 スタイルスタジオ/31名			★ バックナンバ FIGHT DO 20:05-21:00 大津輝幸	★ 60分レッスン ZUMBA 20:05-21:05 じゅんな	★ はじめてクロール 20:00-20:35 スタッフ	20:00	
21:00	★ UBOUND 21:20-22:05 IKE Hono	★ ナチュラルヨガ 21:15-22:00 内藤圭那恵		★ 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/50名 POWER・POWERCARDIO/40名 バ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			★ バックナンバ POWER 21:20-22:05 大津輝幸 TAKUMI			21:00	
22:00										22:00	
23:00										23:00	

	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										10:00
11:00	★ 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							11:00
12:00	★ 60分レッスン GROUP CENTERGY 11:45-12:45 IZUMI	★ フロアピラティス 11:30-12:15 北尾千恵子		★ リフレッシュヨガ 11:15-12:00 Mai	★ 60分レッスン	★ パーソナル スイム 11:30-12:00 TAKUMA	★ ほぐしヨガ 11:30-12:15 内藤圭那恵			12:00
13:00	★ MEGADANZ 13:10-13:55 南木あさみ	★ 身体改善ヨガ 13:00-13:45 IKE	★ はじめてクロール 12:30-13:00 スタッフ	★ GROUP CENTERGY 12:30-13:30 IZUMI	★ 60分レッスン	★ はじめて 平泳ぎ 12:05-12:35 TAKUMA				13:00
14:00	★ 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		★ UBOUND 13:50-14:35 TAKUMA		★ ゆっくり泳ごう 12:40-13:10 TAKUMA	★ ボディメイク フェスティバル 12:30-14:30			14:00
15:00				★ MEGADANZ 15:00-15:45 KOTA			★ BODYATTACK 14:50-15:35 IKE			15:00
16:00	★ Guest Lesson ★ 担当：SHINYA/大田真也 8月14日(金) GROUP CENTERGY 19:15～ ザ・クラブ覚王山の核弾頭ことSHINYAの GROUP CENTERGYをPREMIAで開催します ★鍛えられたフィジカルからしなやかな動き まで見どころ満載！PREMIAでのレッス ンはなんと初！ 顔と名前と筋肉が忘れられない…。 そんな45分をお楽しみに♪			★ BODYATTACK 16:15-16:45 KOTA						16:00
17:00	★ Guest Lesson ★ 担当：WATARU/伊藤 航 8月14日(金) FIGHT DO 20:20～ UBOUND 21:20～ WATARUがカムバックレッス ンでレッスン2本立て！！ 暑い夏に最高の汗を皆さんで思 いっきりかきましょう！									17:00
18:00	★ REEJAM 19:10-19:55 じゅんな	★ GROUP CENTERGY 19:15-20:00 SHINYA	★ はじめてクロール 19:30-20:00 スタッフ							18:00
19:00	★ POWER 20:15-21:00 TAKUMI	★ FIGHT DO 20:20-20:50 WATARU	★ スイムトレーニング 20:05-20:35 スタッフ	★ 営業時間のご案内			★ “★”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。			19:00
20:00										20:00
21:00										21:00
22:00	★ UBOUND 21:20-22:05 WATARU									22:00
23:00										23:00