

'26 8&9 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 ナチュラルヨガ 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			11:45~12:30 パワーヨガ Misaki	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				13:00~13:45 ZUMBA Chie		13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー		12:50~13:35 Fun ! Fun !エアロ 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	14:10~14:55 身体改善ヨガ KAZUKI	14:00~14:20 はじめてマシンツアー		14:15~14:45 DANCEBOX スタッフ	13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO			14:00~14:30 UBOUND スタッフ	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子			14:00	
15:00													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 はじめてマシンツアー			18:30~19:15 パワーヨガ【常温】 Misaki		19:00~19:30  スタッフ		18:30~19:15 眠れる体づくり 〜Sintex Tone〜 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	19:40~20:25 パワーヨガ 太田もえ			19:20~19:50 BODYATTACK YUKA	19:30~20:00 リフレッシュヨガ【常温】 Misaki	19:30~19:50 フリーウェイトレクチャー		19:20~20:05 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:25 ナチュラルヨガ 武藤友加里			20:00	
21:00	20:30~21:00 UBOUND YUKA	20:40~21:25 ナチュラルヨガ 太田もえ			20:10~20:55 FIGHT DO YUKA	20:20~20:50 筋膜リリースストレッチ【常温】 スタッフ		20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	20:30~21:00 POWER GAKUSHIN	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ			21:00	
22:00	21:20~22:05 POWER CARDIO TAKUMA				21:15~22:00 MEGADANZ REINA			21:00~21:45 スイムトレーニング TAKUMA	21:20~22:05 BODYATTACK REINA				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!



'26 8&9 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 バレトン 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				11:35~12:20 CENTERGY YUKA	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 FIGHT DO REINA	13:10~13:55 身体改善ヨガ SHUNYA	13:15~13:45 フリーウェイトレクチャー	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			12:40~13:25 POWER GAKUSHIN			13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー		
14:00	14:00~14:45 CENTERGY REINA								13:45~14:15 FIGHT DO SHUNYA		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					14:50~15:35 UBOUND NANAMI	14:45~15:30 パワーヨガ HIRO			14:35~15:05 BODYATTACK SHUNYA				15:00		
16:00					15:55~16:40 BODYATTACK KAZUKI	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO			15:30~16:00 DANCE FLEX スタッフ	16:00~16:45 ピラティス【常温】 長尾佳美		16:30~17:15 スイムトレーニング TAKUMA	16:00		
17:00						17:00~17:45 FIGHT DO REINA			16:20~16:50 MEGADANZ YUKA				17:00		
18:00										17:10~17:55 オリジナルエアロ 長尾佳美				18:00	
19:00					18:10~18:55 MEGADANZ REINA								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 CHIAKI	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:30~21:15 スイムトレーニング スタッフ	スタジオプログラム参加時のお願い ●レッスン開始時間になりましたら、ご自身の場所にて待機をお願いいたします。 ●スマートフォンはマナーモードに設定のうえ、レッスン中の操作はお控えください。 ●場所の移動は、インストラクターの許可がある場合を除きご遠慮ください。 ●インストラクターの指示以外での声出しはご遠慮ください。 ●休憩後は速やかに元の位置へお戻りください。 ●途中入室・途中退出はご遠慮いただいております。								21:00		
22:00	21:35~22:20 ZUMBA Yukii									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!

