

# 7/22(木・祝)

# 7/23(金・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ
10:30	10:20~ 11:05 ウェープリング ストレッチ 太田(真)	10:30~ 11:15 メガダンス 森					10:20~ 11:05 ステップ台 エクササイズ 森	10:20~ 11:20 エアリアル ヨガ (ベーシック) 小山(奈) ★				10:20~ 11:05 らくらく健康 タイム 山岸
11:00						11:15~ 12:00 高齢者向け エクササイズ 市川	11:20~ ズンバ 山岸	11:00~ 12:00 ボクシング 西澤 ★			10:15~ 12:30 スイミング 1,2レーン	
11:30	11:20~ 12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:30~ 12:15 ラテンエアロ 甘利		11:30~ 12:30 ホットヨガ 池田 ★♡			12:00~ ズンバ 山岸	11:55~ 12:25 Uバウンド 太田(真)		11:30~ 12:30 ホット ゆる ストレッチ 市川 ★♡		12:00~ かんたん ピラティス 小山(奈)
12:00												
12:30	12:20~ 13:05 ピラティス 小原▲	12:35~ RPM 太田(知)	12:20~ Lesmills SH'BAM シナム▶				12:45~ オキシジェノ 山岸	12:45~ トップライド 太田(真)	12:30~ BODY COMBAT コンバット▶			
13:00												
13:30	13:20~ 中高年 エクササイズ 小原	13:30~ 14:30 THE TRIP (+テクニック) 太田(知) ★	13:15~ 13:55 Uバウンド 初心者向け 堀田	13:30~ 14:30 ホットヨガ 野中 ★♡			13:30~ 14:15 シンプルヨガ 井出(智)	13:30~ 14:15 ズンバ 大熊				
14:00												
14:30	14:05~ 14:50 オリジナル エアロ 小原								14:00~ 15:00 ボクシング 西澤 ★			
15:00			14:40~ 15:40 ボクシング 西澤 ★				14:30~ 15:15 ピラティス 小林(亜)			14:30~ 15:30 ホットヨガ 大熊 ★♡		
15:30	15:05~ 15:50 FIGHT DO 堀田▲	15:05~ 15:50 ZUMBA 山岸▲										
16:00									15:30~ BODY COMBAT コンバット▶			
16:30	16:05~ 16:50 オキシジェノ 山岸▲		16:00~ BODY COMBAT コンバット▶	16:00~ 17:00 ホットヨガ 池田 ★♡								
17:00						16:30~ 17:30 忍者ナイン						16:30~ 17:30 エイベックス ダンス マスター キッズ入門
17:30												

※終了時間の記載の  
ないレッスンは  
30分クラスです。