

# 4/29(月)祝日営業

	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	ジム
	3/29(金) 10:00~予約開始 ※イベントレッスンを除く				
7:30					
8:00					
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ AI				
9:00					
9:30	9:40~10:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> MASA				
10:00		10:00~10:45 ホットヨガピギナー 成田瑞穂		10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
10:30	10:45~11:30 <b>RITMOS</b> 三嶋喜美代			10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻美佐	
11:00		11:05~11:50 筋膜リリースヨガ 山岸	11:00~11:30 <b>Sprint</b> rio		11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
11:30	11:50~12:35 <b>ZUMBA</b> 小松真太郎			11:45~12:45 大人の休日倶楽部 (外部利用)	
12:00		12:20~13:05 ホットヨガピギナー 裕次	12:15~13:00 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> 悠葉		12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
12:30			暗闇		
13:00	13:05~13:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> KEITA	13:25~14:10 ホットヨガコロオ Hombu		13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:30					
14:00	14:10~14:55 ラテンダンス 片山千穂	14:30~15:15 ホットヨガ骨盤調整 松村絵葉		14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
14:30					
15:00	15:15~15:45 コロオスパイラル 片山千穂	15:35~16:20 ホットヨガデトックス 前野裕子			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:30					
16:00					
16:30	16:30~17:00 GRIT CARDIO 田村真紀×KEITA				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
17:00					
17:30	17:30~18:00 GRIT ATHLETIC 田村真紀×KEITA	17:50~18:35 ホットヨガミドル 倉又由紀子	17:55~18:25 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> NINA		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:00			暗闇		
18:30					18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:45			18:45~19:30 <b>LES MILLS</b> <b>RPM</b> NINA		
19:00			暗闇		
19:30					19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
20:00					
20:30					20:15~20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					