

9月24日（月）振替休日

		スタジオ		プール			
		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		
10:00							10:00
10:30		10:20~11:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子	10:20~11:20 HOT YOGA ビギナー60 定塚陽子				10:30
11:00							11:00
11:30		11:20~12:20 RITMOS 新曲発表会 #57 佐藤陽子		11:15~11:45 水中ウォーキング30 スタッフ			11:30
12:00							12:00
12:30		12:35~13:20 ベリーダンス45 牧口順子					12:30
13:00				13:00~13:45 アクア45 石綿由美			13:00
13:30		13:35~14:35 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	13:10~13:55 HOT YOGA ビギナー45 川谷幸子				13:30
14:00				13:55~14:25 ミットシェイプ30 石綿由美			14:00
14:30			14:25~15:10 HOT YOGA コリオ45 石川美香				14:30
15:00		14:50~15:50 パワーヨガ60 馬場真澄		15:15~15:45 クロールベーシック			15:00
15:30							15:30
16:00			15:45~16:30 HOT ピラティス Hiromi	15:55~16:25 クロールDE らくらく息継ぎ			16:00
16:30		16:10~16:40 ボディパンプ30 早川峻也					16:30
17:00		17:00~17:30 GRIT 佐竹美紅×川島千明					17:00
17:30				<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">EDM YOGA</h2> <p>定員:60名 料金:会員 無料/ビジター ¥2,160 申込:9月1日(土)よりフロントにて受付開始 詳細は別途詳細をご確認ください</p> </div>			17:30
18:00						18:00	
18:30		要予約	※常温クラスです			18:30	
19:00		18:30~19:30 EDM YOGA 谷野智子× Yusuke Matsuoka	18:30~19:15 TRF EZ DO DANCERCIZE MAI				19:00
19:30							19:30

営業時間は10:00~20:00 (ジム・プールのご利用は20:00まで)

 初心者大歓迎クラス
 😊 イベントクラス
□ 備品使用クラス