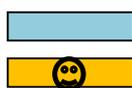


グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	9:45~10:30 momchan フィットネス 伊東舞	9:50~10:40 ホットヨガビギナー 成田瑞穂		10:00~10:30 アクア 小澤榛名	10:00
10:30					10:30
11:00	10:45~11:30 RITMOS 三嶋喜美代		11:00~11:30 SPRINT 中島美紀	☺ 10:45~11:15 水中走ろう会 吉川大智&竹中紗希	11:00
11:30		11:20~12:20 ホットリンパフロー 谷野智子		☺ 11:30~12:00 クロールインター 吉川大智&竹中紗希	11:30
12:00	☺ 12:00~12:45 CXWORX+テクニク 中島美紀				12:00
12:30			12:30~13:00 チームバイク 田崎理奈		12:30
13:00		12:50~13:40 ホットヨガデトックス 竹内愛			13:00
13:30	13:15~13:45 abound 小澤榛名			13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:30
14:00	14:00~14:45 ラテンダンス 片山千穂	14:10~15:00 ホットヨガリフレッシュ 加藤智子	☺ 13:50~14:50 RPM60 ~Another15minutes~ 濱田隼希&竹内崇史		14:00
14:30				14:15~15:00 アクア45 村上寛子	14:30
15:00	15:00~16:00 歌う、ボイス エクササイズ ENIWA	15:20~16:20 ホットヨガビギナー 片倉由紀			15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30	☺ 16:30~17:30 ボディパンプ60 ~成人の日パンプ!~ 飯川拓矢&荒ヶ田剛史	16:40~17:30 ホットヨガビギナー 高浪美子	16:30~17:00 チームバイク 守屋一樹		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	17:50~18:35 ボディコンバット45 濱田隼希				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30



運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス



定員があるクラス(定員数は裏面をご覧ください)

☺ イベントレッスン(内容詳細は裏面をご覧ください)