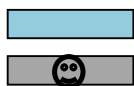


10月8日(月) 体育の日

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<br>モムチャン<br>フィットネス<br>伊東舞        | 9:50~10:40<br>ホットヨガビギナー<br>成田瑞穂        |                                      | 10:00~10:30<br>アクア<br>山本綾音        | 10:00 |
| 10:30 |                                             |                                        |                                      |                                   | 10:30 |
| 11:00 | 10:45~11:30<br><b>RITMOS</b><br>三嶋喜美代       |                                        |                                      | 10:45~11:15<br>パタフライベーシック<br>田村唯花 | 11:00 |
| 11:30 |                                             | 11:20~12:20<br>ホット<br>リンパフロー<br>荒木ひとみ  | 11:30~12:30<br>チームバイク60<br>中島美紀 水谷美穂 |                                   | 11:30 |
| 12:00 | 12:00~12:45<br><b>FIGURE 8</b><br>しんDo      |                                        |                                      |                                   | 12:00 |
| 12:30 |                                             |                                        |                                      |                                   | 12:30 |
| 13:00 | 13:00~13:30<br>GRIT PLYO<br>竹内崇史            | 12:50~13:40<br>ホットヨガ<br>デトックス<br>竹内愛   |                                      |                                   | 13:00 |
| 13:30 |                                             |                                        |                                      | 13:30~14:00<br>ミットシェイプ<br>村上寛子    | 13:30 |
| 14:00 | 13:45~14:45<br>ラテンダンス60<br>片山千穂             | 14:10~15:00<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>加藤智子 | 13:40~14:10<br>チームバイク<br>田崎理奈        |                                   | 14:00 |
| 14:30 |                                             |                                        |                                      | 14:15~15:00<br>アクア<br>村上寛子        | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>歌う、ボイス<br>エクササイズ<br>ENIWA    | 15:20~16:20<br>ホットヨガ<br>～体幹強化～<br>裕次   | 15:00~15:30<br>SPRINT<br>山本綾音        |                                   | 15:00 |
| 15:30 |                                             |                                        |                                      |                                   | 15:30 |
| 16:00 |                                             |                                        |                                      |                                   | 16:00 |
| 16:30 | 16:20~17:05<br>ボディコンバット45<br>竹内崇史           | 16:50~17:40<br>ホットヨガビギナー<br>高浪美子       | 17:00~17:45<br>チームバイク45<br>守屋一樹      |                                   | 16:30 |
| 17:00 |                                             |                                        |                                      |                                   | 17:00 |
| 17:30 | 17:30~18:30<br>K-POP<br>DANCE GROOVE<br>富島尊 |                                        |                                      |                                   | 17:30 |
| 18:00 |                                             |                                        |                                      |                                   | 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)