

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 モムチャン 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	😊 10:45~11:45 <b>RITMOS</b> #58新曲発表会 三嶋喜美代			10:45~11:15 スイムスタート 中島美紀	11:00
11:30		😊 11:20~12:20 ホットリンパフロー ~リンパスペシャル!~ 谷野智子	11:30~12:00 チームバイク 田崎理奈		11:30
12:00	12:00~12:45 FIGURE 8 SONOMI				12:00
12:30					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 UBOUND30 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 ビギナー YOU	13:45~14:15 チームバイク 田崎理奈	14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:00
14:30					14:30
15:00	😊 15:00~16:00 歌う、ボイス エクササイズ ~X'masソングスペシャル~ ENIWA	15:20~16:20 骨盤調整ホットヨガ 片倉由紀			15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30	😊 16:20~17:20 ボディコンバット60 ~平成最後のX'mas~ 深田祐司&中島美紀	16:40~17:40 ホットヨガビギナー 裕次	17:00~17:45 チームバイク45 水谷美穂		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	😊 17:45~18:45 ボディパンプ60 ~高強度なプレゼント~ 茂木颯&丸山大貴				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)