

時間	5/3(日)	時間	5/4(月)	時間	5/5(火)	時間	4/29(水) 5/6(水)	時間	5/7(木)		
	スタジオ 1		スタジオ 1		スタジオ 1	プール	スタジオ 1		スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00		10:00		10:00				10:00			
11:00	10:20~10:50 ストレッチボール 30分	11:00	10:30~11:30 ヨガ 大槻 60分	11:00	10:20~10:50 リスム&フィットネス 西村 30分		10:20~10:50 ウェーブストレッチ 坂上 30分	11:00	10:20~11:05 ポティー メンテナンス Q-ren 大槻 45分	10:20~11:05 やさしいヨガ いな 45分	
12:00	11:20~12:20 Flow Yoga 西村 60分	12:00	11:50~12:35 シェイプアップ エアロ 早形 45分	12:00	11:05~11:50 DISCO WORLD 西村 45分		11:05~11:50 あるくエアロ 坂上 45分	12:00	11:20~11:50 フルポティー ワークアウト いな 30分		
13:00	12:40~13:40 ストリート ダンス ケンチ 60分	13:00	12:50~13:40 コリオmixライト 早形 50分	13:00	12:05~12:50 ゆったりヨガ 下林 45分		12:05~12:50 かんたん キックBOX 坂上 45分	13:00	12:05~12:50 はずむエアロ 古谷 45分		12:30~13:00 アクア ウォーキング 30分
14:00		14:00	14:00~14:45 ウェーブリング ヨガ 古谷 45分 定員30名	14:00	13:05~13:50 エンジョイエアロ いな 45分	13:00~13:30 アクア ウォーキング 30分	13:05~13:50 FITNESS 養生気功 大槻 45分	14:00	13:05~13:55 コリオmix 早形 50分	13:15~14:15 ZUMBA® 小島 60分	
15:00		15:00	14:05~15:05 ZUMBA® 猪俣 60分	15:00	14:05~15:05 ZUMBA® Misaki 60分		14:05~15:05 ZUMBA® Misaki 60分	15:00	14:10~15:00 ファンエアロ 早形 50分		
16:00		16:00		16:00				16:00			
17:00		17:00		17:00				17:00			
18:00		18:00		18:00				18:00			
19:00	<p style="text-align: center;">【短縮営業】10:00~18:00 平日・ナイト・ホリデー会員様もご利用可能</p>										
20:00											
21:00											

GWスタジオプログラム

通路やギャラリーでの会話はスタジオ内に聞こえてレッスンの妨げになる場合がありますのでご注意ください。