

# '24 7 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Mon. 月曜				Tue. 火曜				Wed. 水曜					
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 高橋誠				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 鈴木久美子				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	10:00
11:00	10:30~11:15 ZUMBA 早川みどり	10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子	11:00~11:30 はじめてマシンツアー	ilex NEO ILEXNEO	10:30~11:15 オリジナルエアロ 花岡由美子	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	11:00~11:30 上半身トレーニングレクチャー	11:00~11:30 水慣れ 寺倉佐夜夏	10:30~11:15 リフレッシュヨガ 田中光代	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 吉満博子	11:00~11:30 お腹引き締めマシンツアー	ilex NEO ILEXNEO	11:00
12:00	11:45~12:30 かんたんエアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO	12:00~12:30 フリーウェイトレクチャー	12:00~12:30 中級レッスン 平泳ぎ 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 ZUMBA 花岡由美子	12:00~12:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ	12:00~12:30 はじめてマシンツアー	11:35~12:05 初級レッスン クロール 寺倉佐夜夏	11:45~12:30 かんたんエアロ 田中光代	12:00~12:45 パワーヨガ 祖父江麻紀	12:00~12:30 上半身トレーニングレクチャー	12:15~13:00 スイムトレーニング 森琴里	12:00
13:00	13:00~13:45 CENTERGY KAZUKI	13:15~13:45 骨盤ケアストレッチ スタッフ	13:00~13:30 お腹引き締めマシンツアー	12:45~13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:45 Fun!Fun! エアロ 田中光代	13:15~14:00 リフレッシュヨガ HIRO	13:00~13:30 フリーウェイトレクチャー	12:15~13:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏	12:50~13:20 DARWIN FOX スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	13:00~13:30 はじめてマシンツアー	13:00~13:30 はじめてマシンツアー	13:00
14:00	14:15~15:00 MEGADANZ 奈蔵和香	14:30~15:15 リフレッシュヨガ eri	14:00~14:30 上半身トレーニングレクチャー	ilex NEO ILEXNEO	14:15~15:00 ナチュラルヨガ 田中光代	14:30~15:15 パワーヨガ HIRO	14:00~14:30 お腹引き締めマシンツアー	14:00~14:30 SupYoga スタッフ	13:40~14:10 パースタイルピラティス スタッフ	13:15~14:00 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	13:00~13:30 はじめてマシンツアー	ilex NEO ILEXNEO	14:00
15:00									14:30~15:00 メイクボディ スタッフ	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 丸山成子			15:00
16:00													16:00
17:00	ilex NEO ILEXNEO			ilex NEO ILEXNEO	ilex NEO ILEXNEO				ilex NEO ILEXNEO			ilex NEO ILEXNEO	17:00
18:00													18:00
19:00		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保				18:30~19:15 パワーヨガ 祖父江麻紀						18:30~19:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00
20:00	19:20~19:50 メイクボディ スタッフ	19:35~20:20 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	20:00~20:30 フリーウェイトレクチャー		19:30~20:15 MEGADANZ Chie	19:35~20:20 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀	19:00~19:30 上半身トレーニングレクチャー	19:00~19:30 SupYoga スタッフ	19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:10 骨盤ケアストレッチ スタッフ	20:00~20:30 お腹引き締めマシンツアー		20:00
21:00	20:10~20:40 DARWIN FOX スタッフ	20:45~21:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ	21:00~21:30 はじめてマシンツアー		20:45~21:30 UBOUND HIKARU	20:40~21:25 パワーヨガ 原田麻子	20:00~20:30 はじめてマシンツアー	20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	20:45~21:15 FIGHT DO REINA	20:50~21:35 パワーヨガ 武藤友加里		20:30~21:15 スイムトレーニング 森琴里	21:00
22:00	21:00~21:30 POWER WATARU				21:45~22:30 FIGHT DO WATARU	21:45~22:30 リフレッシュヨガ 原田麻子	21:00~21:30 フリーウェイトレクチャー	21:00~21:45 スイムトレーニング 平島陽飛	21:35~22:20 Fun!Fun! エアロ 花岡由美子				22:00
23:00	21:50~22:20 UBOUND WATARU												23:00

○各カテゴリーについて

- エアロビクス  
Aerobics
- カーディオ 筋トレ  
Muscle Training
- 格闘技  
Martial Arts
- ダンス  
Dance
- ヨガ/ピラティス  
Yoga / Pilates
- コンディショニング  
Conditioning
- アクア&水泳  
Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!



# '24 7 レッスン タイムスケジュール 金・土・日

Fri. 金曜					Sat. 土曜				Sun. 日曜				
Time	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	溶岩ホットヨガ	ジムエリア	プール	Time
10:00				10:00~10:45 ウォーターシェイプ 伊部ひろみ									10:00
11:00	10:30~11:15 パレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香	11:00~11:30 フリーウェイトレクチャー			10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子	11:00~11:30 お腹引き締めマシンツアー		10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 高木園子	10:45~11:30 ナチュラルヨガ 週替わり	11:00~11:30 フリーウェイトレクチャー		11:00
12:00	11:45~12:30 Fun!Fun! エアロ 水野万由美	12:00~12:45 ナチュラルヨガ 都美香	12:00~12:30 お腹引き締めマシンツアー	12:00~12:30 水慣れ 犬牽佑希		12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子	12:00~12:30 上半身トレーニングレクチャー		11:45~12:30 CENTERGY SOTA	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美	12:00~12:30 お腹引き締めマシンツアー		12:00
13:00	13:00~13:45 FIGHT DO MAKIKO	13:15~14:00 パワーヨガ 久美子	13:00~13:30 上半身トレーニングレクチャー	12:35~13:05 初級レッスン 背泳ぎ 犬牽佑希		13:15~14:00 ナチュラルヨガ ASAMI	13:00~13:30 はじめてマシンツアー		13:00~13:45 BODYATTACK SOTA		13:00~13:30 上半身トレーニングレクチャー		13:00
14:00	14:00~14:45 UBOUND MAKIKO	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 久美子	14:00~14:30 お腹引き締めマシンツアー	13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏		14:30~15:15 パワーヨガ ASAMI	14:00~14:30 フリーウェイトレクチャー		14:15~15:00 FIGHT DO AYAKA		14:00~14:30 はじめてマシンツアー	13:45~14:30 ウォーターシェイプ 新野正法	14:00
15:00					15:00~15:45 BODYATTACK KAZUKI					15:15~16:00 ピラティス 長尾佳美			15:00
16:00					16:15~17:00 MEGADANZ HIKARU	15:45~16:30 リフレッシュヨガ 久美子			15:30~16:15 UBOUND REINA			15:30~16:00 SupYoga スタッフ	16:00
17:00					17:30~18:15 POWER HIKARU	17:00~17:45 ナチュラルヨガ 久美子	17:00~17:30 はじめてマシンツアー		16:45~17:30 MEGADANZ REINA		17:00~17:30 上半身トレーニングレクチャー		17:00
18:00					18:45~19:30 FIGHT DO SOTA		18:00~18:30 フリーウェイトレクチャー				18:00~18:30 はじめてマシンツアー		18:00
19:00		18:35~19:20 ピラティス 下山真理奈	19:00~19:30 フリーウェイトレクチャー										19:00
20:00	19:45~20:30 MEGADANZ 下山真理奈	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ	20:00~20:30 お腹引き締めマシンツアー										20:00
21:00	20:50~21:35 BODYATTACK SOTA	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie	21:00~21:30 上半身トレーニングレクチャー										21:00
22:00	21:50~22:20 UBOUND REINA	21:45~22:30 ナチュラルヨガ Chie											22:00
23:00													23:00

○各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ 筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

