

		8月12日(月)			8月13日(火)			8月14日(水)						
		エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール	エナジースタジオ	スタイルスタジオ	プール				
10:00														
11:00		ゆっくりのんびりヨガ 10:30-11:15 北尾千恵子	ゆっくりのんびり〜り 心と体をほぐします。 いつも以上に リフレッシュしましょう。	ウォーター シェイプ45 10:20-11:05 恒川翔	骨盤リセット ヨガ 10:30-11:15 山下真澄	筋膜リリース ストレッチ 11:00-11:30 スタッフ	ウォーター シェイプ45 10:30-11:15 服部志保	マーシャル フローヨガ 10:30-11:15 山田麻人	太極拳 10:45-11:30 雪野法子					
12:00		ナチュラル ヨガ 11:35-12:20 二村麻穂	MEGADANZ 11:25-12:10 恒川翔	カムバック!	バックナンバーMIX FIGHTDO 11:45-12:30 YUHO	パワーヨガ 12:00-12:45 山下真澄	骨盤を整え、 血行促進することで 腰痛や肩こり改善へ 繋がっていきます。 姿勢の改善にも 効果的です。	GROUP CENTERGY 12:00-12:45 服部優佳	ダークBOX 12:10-12:40 スタッフ					
13:00		ZUMBA 12:40-13:25 恒川翔	パーソナル ピラティス 12:50-13:20 スタッフ	はじめて青泳ぎ 12:45-13:15 山田麻人	Salsa 13:00-13:45 村岡雅恵	GROUP CENTERGY 13:10-13:55 yuki	SUPヨガ 13:15-13:45 スタッフ	ラテンダンス 13:15-14:00 川端美保	パーソナル ピラティス 13:10-13:40 スタッフ	はじめて パタフライ 12:45-13:15 上野愛莉				
14:00		オリジナル エアロ 13:45-14:30 村岡雅恵	筋膜リリース ストレッチ 14:00-14:30 スタッフ	ゆっくりに泳ごう 13:20-13:50 山田麻人	オリジナル エアロ 14:15-15:00 村岡雅恵	全国カラダ 年齢測定 14:20-15:20		バックナンバーMIX UBOUND 14:20-14:50 服部優佳	リフレッシュ ヨガ 14:20-15:05 川端美保	ゆっくりに泳ごう 13:20-13:50 上野愛莉				
15:00		GROUP CENTERGY 14:50-15:35 TERU	DARKBOX 15:00-15:30 スタッフ					POWERCARDIO 15:15-15:45 山田麻人						
16:00		<p>全国カラダ年齢測定</p> <p>あの頃の懐かしい体力測定をもう一度行ってみませんか?! 6種目にチャレンジして体力年齢を測定します!</p> <ul style="list-style-type: none"> ★急歩(トレッドミル) ★立幅跳び ★握力 ★上体起こし ★長座体前屈 ★反復横跳び <p>※参加費:1,100円(税込み) ※ご予約はフロント窓口にて承ります。 お気軽にお声かけ下さい。</p>			<p>大津インストラクター</p> <p>豪華3本立て</p> <p>スタートのPOWERはTERUと一緒に お送りします。 ベテラン×ベテランの織りなすクラスを是非お楽しみください。 2本目のFIGHTDOは大津インストラクターの厳選曲をふんだんに盛り込んだスペシャルな45分!!! ラストはTAKUMIとお送りするUBOUND! 間違いなく日頃のストレスが吹っ飛ば、非日常を味わうことができるクラスです。この機会をお見逃しなく!</p>									
17:00								KUROとIKEの初コラボ! 今回はなんと1時間でお送りいたします! 大量の汗間違いなしのクラスです。						
18:00		バックナンバーMIX UBOUND 18:00-19:00 KURO IKE												
19:00								バックナンバーMIX POWER 19:10-19:55 大津輝幸 TERU	ダークBOX 19:30-20:00 スタッフ					
20:00		<p>営業時間:24時間</p> <p>【スタッフ館時間】 平日/10:00~23:00 土曜日/10:00~21:00 日曜日・祝日/10:00~20:00</p> <p>※スタッフ不在時は、スパ、ロッカールーム、契約ロッカー、ラウンジ、プール、全スタジオをご利用いただけません。また、レッスンもご利用いただけません。</p>			BODYATTACK 19:20-19:50 yuki	リフレッシュヨガ 19:15-19:45 内藤圭那恵	パーソナル スイム 19:15-19:45 鈴木裕登							
21:00					カムバック!	バックナンバーMIX POWER 20:15-21:00 WATARU	パワーヨガ 20:05-20:50 内藤圭那恵	パーソナル スイム 19:50-20:20 鈴木裕登	はじめて パタフライ 20:25-20:55 鈴木裕登	バックナンバーMIX FIGHTDO 20:15-21:00 大津輝幸	MEGADANZ 20:25-20:55 服部優佳			
22:00						バックナンバーMIX FIGHTDO 21:20-22:05 WATARU	筋膜リリース ストレッチ 21:15-21:45 スタッフ	なんでも 相談会 21:10-21:55 鈴木裕登	バックナンバーMIX UBOUND 21:20-22:05 大津輝幸 TAKUMI	骨盤ケアストレッチ 21:15-21:45 スタッフ				
23:00														

