

# '25 4&5 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			10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 田中光代	10:45~11:30 UNIVERSAL YOGA MARS Chie			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
12:00	11:45~12:30 かんだんエアロ 高木園子	12:00~12:45 ナチュラルヨガ HIRO			11:45~12:30 MEGADANZ REINA	12:00~12:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ			11:45~12:30 かんだんエアロ 田中光代	12:10~12:40 パースタイルピラティス スタッフ		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	13:00~13:20 はじめてマシンツアー	12:45~13:15 パーソナルスイム 寺倉佐夜夏	13:00~13:30 BODYATTACK REINA		13:00~13:20 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	13:00~13:30 FIGHT DO スタッフ	13:05~13:50 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀		13:00~13:20 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 DARWIN BOX スタッフ	13:30~14:15 リフレッシュヨガ HIRO		14:00~14:30 Sup Yoga スタッフ	14:00~14:45 リフレッシュヨガ 丸山成子	14:20~15:05 パワーヨガ 祖父江麻紀			14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00		18:30~19:15 リフレッシュヨガ 加藤志保	19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー		19:20~19:50 パースタイルピラティス スタッフ	18:30~19:15 パワーヨガ 祖父江麻紀	19:00~19:20 はじめてマシンツアー	19:00~19:30 Sup Yoga スタッフ		18:30~19:00 筋膜リリースストレッチ【常温】 スタッフ	19:00~19:20 フリーウェイトレクチャー		19:00
20:00	19:40~20:25 FIGHT DO KAZUKI	19:50~20:20 筋膜リリースストレッチ スタッフ			20:10~20:40 BODYATTACK YUKA	19:30~20:15 ナチュラルヨガ 祖父江麻紀		20:00~20:45 ウォーターシェイプ 加藤志保	19:30~20:15 MEGADANZ 奈蔵和香	19:40~20:10 メイクボディ【常温】 スタッフ			20:00
21:00	20:45~21:30 CENTERGY YUKA	21:00~21:30 骨盤ケアストレッチ スタッフ			21:00~21:30 MEGADANZ YUKA	20:40~21:25 パワーヨガ 原田麻子			20:45~21:30 FIGHT DO REINA	20:50~21:35 パワーヨガ【常温】 武藤友加里		20:30~21:15 スイムトレーニング 浅井彩加	21:00
22:00	21:50~22:20 UBOUND YUKA				22:00~22:30 DARWIN BOX スタッフ	21:45~22:15 筋膜リリースストレッチ スタッフ			21:50~22:20 POWER NAOKI				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!



# '25 4&5 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					10:30~11:15 Fun!Fun! エアロ 高木園子				10:00
11:00	10:30~11:15 バレトン 武藤友加里	10:45~11:30 リフレッシュヨガ 都美香				10:45~11:30 パワーヨガ 武田己知子				11:00~11:30 筋膜リリースストレッチ スタッフ			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				12:00~12:45 リフレッシュヨガ 武田己知子			11:45~12:30 CENTERGY KAZUKI	12:00~12:45 リフレッシュヨガ 水野万由美			12:00
13:00	13:00~13:30 POWER CARDIO NAOKI	13:15~14:00 パワーヨガ Chihiro	13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー	13:15~14:00 スイムトレーニング 寺倉佐夜夏		13:20~13:50 骨盤ケアストレッチ スタッフ		13:00~13:20 はじめてマシンツアー	13:00~13:45 POWER NAOKI		13:00~13:20 フリーウェイトレクチャー		13:00
14:00	14:00~14:30 UBOUND NAOKI	14:30~15:15 リフレッシュヨガ Chihiro						14:00~14:20 フリーウェイトレクチャー	14:15~14:45 DARUMA BOX スタッフ		14:00~14:20 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						14:45~15:30 ナチュラルヨガ HIRO			15:10~15:55 FIGHT DO YUKA	15:15~16:00 ピラティス【常温】 長尾佳美		15:30~16:00 SupYoga スタッフ	15:00
16:00					15:00~15:45 UBOUND REINA	16:00~16:45 リフレッシュヨガ HIRO			16:20~16:50 MEGADANZ YUKA				16:00
17:00					16:15~17:00 BODYATTACK KAZUKI								17:00
18:00					17:30~18:15 MEGADANZ REINA								18:00
19:00													19:00
20:00	19:20~20:05 UBOUND REINA	19:35~20:05 筋膜リリースストレッチ スタッフ	19:00~19:30 はじめてマシンツアー										20:00
21:00	20:25~21:10 BODYATTACK YUKI	20:40~21:25 UNIVERSAL YOGA MARS Chie		20:30~21:15 スイムトレーニング 森琴里									21:00
22:00	21:30~22:15 CENTERGY CHINATSU	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！

