

2024年8月 プログラムスケジュール

月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:15~11:00 フットセラピー 永松	10:15~11:00 ハタヨーガ maya	10:15~11:00 バレトン 永松	10:15~11:00 ユニバーサルアース 稲富	10:15~11:00 癒し&リラックス 本村	
11:15~11:45 グループファイト 今泉	11:15~12:00 はじめてステップ R I E	11:15~12:00 Gボールエクササイズ 永松	11:15~11:45 グループファイト 今泉	11:15~12:00 ローインパクト 本村	11:00~11:45 グループセンチジー 山中
12:00~12:45 ハタヨーガ 重松	12:15~13:00 グループセンチジー 山中	12:15~13:00 リトモス 小川	12:00~12:30 筋コン&ストレッチ プリソワ	12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中
13:00~13:45 フリースタイルダンス 森田	13:15~14:00 グループファイト 徳重	13:15~13:45 サーキット	12:45~13:30 かんたんエアロ プリソワ	13:15~14:00 グループファイト 徳重	¥スクール 13:15~14:15 ジャズダンス 山中
14:00~14:30 サーキット	14:15~15:00 癒し&リラックス 本村	14:00~14:45 ZUMBA 泉	13:45~14:15 ユーバウンド 徳重	14:15~15:00 ピラティス 小川	14:30~15:15 アクティブヨーガ 徳重
14:45~15:30 リトモス 小川	¥スクール 15:15~16:15 姿勢改善 本村	15:00~15:30 ユーバウンド 泉	14:30~14:50 ARMMASTER	14:15~15:00 ピラティス 小川	15:30~16:00 ラディカルパワー
		¥スクール 16:30~18:00 キッズ体操教室	15:15~16:00 ハタヨーガ maya	15:15~16:00 リトモス 小川	16:15~16:45 ユーバウンド 徳重
				16:20~17:05 グループセンチジー 小川	17:00~17:45 グループファイト 徳重
18:45~19:30 ピラティス 山中	19:15~20:00 リトモス RinRin	18:30~19:15 ハタヨーガ maya	19:15~20:00 グループファイト 徳重		19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間
20:15~21:00 ZUMBA 泉	20:15~21:00 グループファイト KAHO	20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重	20:15~21:00 フリースタイルダンス 森田	20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間	
21:15~21:45 ユーバウンド 泉	21:15~22:00 メガダンス 稲富	21:15~22:00 グループファイト 徳重	21:15~22:00 ZUMBA 稲富	スタジオは定員40名です。 【WEB予約について】 ・ご予約・キャンセルはプログラム開始60分前までとなります。 ・当日受付はWEB予約終了時間からプログラム開始前までとなります。ジムカウンターにて受付をお願いいたします。 ・開始時間を過ぎての参加はできません。	
22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間					