

		日				
		2F		3F		プール
		A	B	C	D	
10:30	バレトン 10:20~11:05 NORIKO		リトモス 10:30~11:15 池田 将英 🔥	モーニングヨガ 10:30~11:15 KIYOMI		10:30
11:00						11:00
11:30			LES MILLS			11:30
12:00			ボディーアタック 12:45~13:30 KAZU×NORIKO 🔥	ピラティス 11:45~12:30 Hayato		12:00
12:30						12:30
13:00	HIPHOP基礎 12:50~13:35 佐藤 珠央 📖		LES MILLS ボディーコンバット 14:00~14:45 KAZU 🔥	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho 📖		13:00
13:30					平泳ぎ20 12:45~13:05 り~お	13:00
14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央				バタフライ20 13:15~13:35 り~お	13:30
14:30			LES MILLS	パワーヨガ 14:30~15:15 Miho		14:00
15:00	有料 カルチャースクール		ボディーパンプ 15:00~15:45 KAZU 🔥			14:30
15:30	HIPHOP 15:20~16:20 佐藤 珠央			美トレヨガ 15:45~16:30 KIYOMI		15:00
16:00			ダイエットエアロ 16:15~17:00 後藤 亜紀子 🔥			15:30
16:30						16:00
17:00				ハタヨガ 1700~1745 KIYOMI 📖		16:30
17:30			リトモス60 17:30~18:30 後藤 亜紀子 🔥			17:00
18:00						17:30
18:30						18:00
19:00						18:30
19:30	閉館時間 20:00					19:00
20:00	<p>※レッスンに参加されるお客様へ、 感染しない・させない為のお願い※</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオ前でお待ちいただく際は間隔を空けてお並び下さい。 ・レッスン中も周りの方との間隔を空けて下さい。 ・私語は極力お控え下さい。 ・館内全てマスク着用でご利用下さい。 ・体調が少しでも優れない場合は参加しないで下さい。 ・Cスタジオは土足厳禁といたします。 					