

		日				
		2F		3F		プール
		A	B	C	D	
10:30	パレトン 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						11:30
12:00			LES MILLS ホディーアタップ 11:45~12:45 NORIKO×KAZU🔥	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 ボディコンバット 13:15~14:15 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	13:30
14:00	HIPHOP 14:05~14:50 佐藤 珠央				パタフライ20 13:15~13:35 り~お	14:00
14:30		LES MILLS ボディパンプ 14:45~15:45 KAZU🔥		パワーヨガ 14:30~15:15 Miho		14:30
15:00	有料 カルチャースクール					15:00
15:30	HIPHOP 15:20~16:20 佐藤 珠央					15:30
16:00		ダイエットエアロ 16:15~17:00 後藤 亜紀子🔥		美トレヨガ 15:45~16:30 KIYOMI		16:00
16:30						16:30
17:00				ハタヨガ 1700~1745 KIYOMI📖		17:00
17:30		リトモス60 17:30~18:30 後藤 亜紀子🔥				17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30	閉館時間 20:00					
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。 					

