

	8/11(山の日)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
8:00		一部用具を使用するクラス以外は定員制限が無くなりました。						8:00
	8:15~8:45 スタジオレンタル			8:30~8:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ		8:15~9:00 スタジオレンタル	8:30~9:20 スタジオレンタル	
9:00	9:00~9:45 ピラティス 工藤 兼一 整理券/定員30名			9:00~9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 整理券/定員30名	8:45~9:45 太極拳 武石 英子	9:10~9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie 整理券/定員30名		9:00
10:00	10:00~11:00 ヨガ 工藤 兼一 整理券/定員30名			10:00~11:00 SALSATION 酒井 麻弥	10:00~10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美	9:50~10:50 JAZZ DANCE Rie 整理券/定員30名	9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU	10:00
11:00	11:15~11:55 ステップ 初級 荒木 美絵子 整理券/定員30名			11:10~12:00 シェイプエアロ MARI	11:05~11:45 かんたんステップ 山口 清美 整理券/定員30名	11:00~12:15 バレエ& コンディショニング YUKI 整理券/定員30名	10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU 整理券/定員30名	11:00
12:00	12:10~13:00 エアロ 中級 荒木 美絵子			12:10~13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	12:00~13:00 ストレッチボール ヨガ 鷺見 領子 整理券/定員30名	12:30~13:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 整理券/定員30名	11:55~12:35 ステップ40 中島 舞 整理券/定員30名	12:00
13:00	13:15~14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美			13:15~14:00 マッスルエナジー acco 整理券/定員25名	13:15~14:15 オリジナルダンス MEGUMI	13:40~14:30 シェイプエアロ 清水 幸子	12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞 整理券/定員30名	13:00
14:00				14:15~14:45 お腹すっきり30 山口 清美 整理券/定員30名	14:30~15:30 ZUMBA MEGUMI	14:40~15:40 SALSATION® 酒井 麻弥	14:00~15:15 ヨガ hitomi 整理券/定員30名	14:00
15:00	14:30~15:30 ルーシーダットン nob 整理券/定員30名			14:55~15:25 リラクセーションボディ30 山口 清美 整理券/定員30名				15:00
16:00	15:40~16:40 スタジオレンタル			有料スクール 16:00~17:00 はだしでドリブル 年長児、1・2年生 4月1日~	15:45~16:45 スタジオレンタル	NEW!! 15:55~16:55 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 1.3.5週実施 整理券/定員30名	15:35~16:35 スタジオレンタル	16:00
17:00	17:00~18:00 スタジオレンタル			17:30~18:15 スタジオレンタル	17:00~18:00 スタジオレンタル	17:15~18:15 スタジオレンタル	17:15~18:45 ボーリングアカデミー (男性限定)	17:00
18:00	祝日営業 8:00 OPEN 21:00 CLOSE			短縮営業 8:00 OPEN 21:00 CLOSE	短縮営業 8:00 OPEN 21:00 CLOSE	18:30~20:00 ボーリングアカデミー (女性限定)	19:00~20:00 スタジオレンタル	18:00
19:00								19:00
20:00						20:15~21:00 スタジオレンタル		20:00
21:00								21:00
22:00						22:00 CLOSE		22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	スタジオレンタルについて プライベートレッスン、自主練、お友達と練習などにご利用いただけます。詳細につきましてはフロントにてお問い合わせください。		23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
 ※スタジオ参加につきまして
 レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
 安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。
 初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ※毎月第2月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。