

8月11日・8月14日・8月15日 特別スケジュール

|       | 8月11日(月) 祝日                                 |                                      | 8月14日(木)                                 |                                         | 8月15日(金)                                        |                           |
|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|
|       | Aスタジオ                                       | Bスタジオ                                | Aスタジオ                                    | Bスタジオ                                   | Aスタジオ                                           | Bスタジオ                     |
|       | 7:00 OPEN                                   |                                      |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 10:00 |                                             |                                      |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 11:00 | カーディオFキックボクシング<br>10:30-11:15<br>高橋 幸子      |                                      | カーディオFキックボクシング<br>10:30-11:30<br>HIKKY   | ヨガ<br>10:30-11:30<br>MARIKO             | 特別レッスン<br>Group Power<br>10:50-11:50<br>Ryoko   | ヨガ<br>10:30-11:30<br>ange |
| 12:00 | STRONG NATION<br>11:30-12:15<br>高橋 幸子       |                                      | フラダンス<br>11:45-12:45<br>MARIKO           |                                         |                                                 |                           |
| 13:00 | STEP40<br>12:30-13:10<br>高橋 圭               |                                      | ストレッチ<br>13:00-13:30<br>NORIKO           |                                         | カーディオFキックボクシング<br>12:15-13:00<br>KUMI.F         |                           |
| 14:00 | ナニアロハ<br>13:30-14:30<br>emi                 | 特別レッスン<br>ヨガ<br>13:20-14:20<br>大塚 友美 | HIP HOP (初中級)<br>13:45-14:45<br>NORIKO   | ナニアロハ<br>13:10-14:10<br>emi<br>祝日時間     | Qrenボディメンテナンス<br>13:15-14:00<br>KUMI.F          |                           |
| 15:00 | 特別レッスン<br>バレトン<br>14:45-15:30<br>大塚 友美      |                                      | 特別レッスン<br>ZUMBA<br>15:00-16:00<br>宮本 ひろみ |                                         | ピラティス<br>14:30-15:30<br>AKEMI                   |                           |
| 16:00 | ベリーダンス<br>15:45-16:45<br>Parwanaフミ<br>祝日時間  |                                      |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 17:00 |                                             | 有料スクール                               |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 18:00 | Group Power<br>17:10-18:10<br>Ryoko<br>祝日時間 |                                      |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 19:00 | ※GroupPowerは器具を多く使用する為、安全を考慮し、定員19名と致します。   |                                      |                                          | ストイックヨガ<br>19:00-20:00<br>斎藤 信恵<br>祝日時間 | カーディオFキックボクシング<br>19:00-19:45<br>高橋 幸子<br>祝日時間  |                           |
| 20:00 |                                             |                                      |                                          |                                         | 特別レッスン<br>STRONG NATION<br>20:00-20:45<br>高橋 幸子 |                           |
| 21:00 |                                             |                                      |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 22:00 | 22:00 CLOSE                                 |                                      |                                          |                                         |                                                 |                           |
| 23:00 |                                             |                                      | 23:00 CLOSE                              |                                         | 23:00 CLOSE                                     |                           |