

STUDIO SCHEDULE

月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館
	7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN		
7:30	9月14日(月) 休館日																		9:00 OPEN		
8:00																					
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00																					
10:00	10:00 OPEN																				
10:30	初級ピラティス 10:00-10:50 坂井			バレトン 10:00-10:50 KAYO			ヨガ 9:30-10:20 ちひろ			やさしいHI-LO 10:00-10:50 東 貴			初級ピラティス 10:00-10:50 原田			ZUMBA 10:00-10:50 KAORU	この時間は キッズスクールを 行っております。 4コース利用可能 10:00~11:10		やさしい ボディシェイプ 10:00-10:50 山元		
11:00																					
11:30	オリジナルエアロ 11:05-11:55 坂井			ZUMBA 11:05~11:55 野田			ラジオ体操 11:00~11:10	オリジナルエアロ 10:35-11:25 松江	ラジオ体操 11:00~11:10	リフレッシュヨガ 11:05-11:55 甲斐			ウォークエアロ 11:05-11:55 花園			ラジオ体操 11:00~11:10	ボル・ド・ブラ 11:05-11:50 佐藤 達		ウォークエアロ 11:05-11:55 羽島		
12:00																					
12:30	リラックスヨガ 12:10~13:00 kayoko			REEJAM 12:10~13:00 野田				グループファイト45 11:50-12:35 KAYO					ヨガ 12:10-13:00 MAKI				リトモス 12:05-13:05 佐藤 達		リトモス 12:10-13:00 後藤		
13:00																					
13:30	ZUMBA 13:15-14:05 上村			オリジナルエアロ 13:15~14:05 AQ (中級)	パラエティアクア 13:10-14:00 小倉			ピラティス 12:50-13:40 浦部				リトモス 13:00-13:50 佐藤 淳				初級HIP HOP 13:15-14:05 森山	クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ		Sintex® Tone and Reborn 13:20-14:10 佐藤 達	クロールレッスン 13:30~14:00 スタッフ	
14:00																					
14:30	リンバストレッチ 14:20~15:10 三沢			オリジナルステップ 14:20~15:10 AQ (中級)	泳法ローテーション 14:20~14:50 スタッフ					ウォークエアロ 14:05-14:55 森山			グループファイト45 14:20~15:05 KAYO						泳法ローテーション 14:15~14:45 スタッフ		
15:00																					
15:30				ストレッチ 15:20~15:50 AO						SALSATIONⅡ (デモレッスン) 15:10~16:00 kyosuke								有料スクール avex DanceMaster HIP HOPリトル&キッズ (4歳~小学生) 14:45~15:45		有料スクール ハニースチアダンスアカデミー チアダンス リトル (未就学児) 15:00-16:00	
16:00					この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20			この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20			この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20			この時間は 3コース利用可能 15:20~16:20						有料スクール ハニースチアダンスアカデミー チアダンス エレメンタリー (小学1年生~6年生) 16:10-17:10	
16:30																					
17:00					この時間をご利用 できません。			この時間をご利用 できません。			この時間をご利用 できません。			この時間をご利用 できません。							
17:30					16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。			16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。			16:20~18:30 キッズスクール及び 清掃メンテナンスを 行なっております。			16:20~18:30 キッズスクールを 行なっております。							
18:00	17:00 CLOSED			この時間をご利用 できません。 17:30~18:30			有料スクール 極真空手 (子どもの部) 17:30~18:45														
18:30																					
19:00					2コース利用可能 18:30~19:30			2コース利用可能 18:30~19:30	有料スクール	有料スクール 極真空手 (大人の部) 19:00~20:15	2コース利用可能 18:30~19:30			2コース利用可能 18:30~19:30							
19:30	グループファイト45 19:10-19:55 KAYO			バレトン 19:10~20:00 KAYO			ソフトエアロ 19:00-19:50 小倉			avex DanceMaster K-POP (小学生~中学生) 19:00-20:00	2コース利用可能 18:30~19:30			ローテーションプログラム 19:00-19:50			ZUMBA 19:00-19:50 米加田				
20:00																					
20:30	リトモス 20:10-21:00 佐藤 淳			ナイトストレッチ 20:15~21:05 KAYO	アクアピラティス 20:15~21:05 片田		ヨガ 20:05-20:55 小倉			グループファイト45 20:15-21:00 KAYO			ZUMBA TONING 20:05-20:55 東 美								
21:00																					
21:30																			21:00 CLOSED		21:00 CLOSED
22:00																					
22:30																					
23:00																					