



# Opening Schedule

- トレーニング系
  - ダンス系
  - リラクゼーション・ヨガ系
  - プール
  - エアロビクス・有酸素エクササイズ系
  - ハンモック
- 予約 予約制    
 有料 有料※500

7日(日)						8日(月)					
1スタジオ	2スタジオ	リエリア	ホット	ヨガスタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	リエリア	ホット	ヨガスタジオ	プール
定員:60名	定員:30名	全レッスン予約	定員:10名			定員:60名	定員:30名	全レッスン予約	定員:10名		
10:00 OPEN						10:00 OPEN					
10:10 シンプルエアロ40 川崎	10:15 背骨コンディショニング 有吉	11:00 ファンダメンタル I AntiGravity® Fitness Nozomi(60分) <span style="background-color: #FF69B4; padding: 2px;">有料 ¥1000</span>		11:15 デトックスフロー 佐喜 (60分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>		10:15 エアロ45 黒瀬 (45分)		10:15 ベリーシェイプ Shizuka (40分) 20名		10:45 フローヨガ 吉崎 (60分) 20名 <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>	
11:00 コンビネーション エアロ 黒藤 <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>						11:10 ヨガ 荒竹 (50分)		11:10 パレエエクササイズ Yul (45分)	11:30 ホットヨガ 黒瀬 (45分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>		11:30 初級平泳ぎ 清水 (30分)
12:10 シェイプ パンプ 丸田 <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>						12:10 ZUMBA GOLD 荒竹		12:10 ファンダメンタル I AntiGravity® Fitness Nozomi(60分) <span style="background-color: #FF69B4; padding: 2px;">有料 ¥1000</span>		12:15 パレエストレッチ Yul (60分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>	12:10 初級バタフライ 若林 (30分)
						13:10 シェイプ パンプ 高瀬(備)	13:45 背骨エクササイズ 若林 (45分) 30名		13:10 ホットヨガ 若尾 (45分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>		
13:30 パワーヨガ 若尾 (50分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>				14:00 骨盤調整 ヨガ 吉崎 (60分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>	14:00 水泳入門 若林 (30分)	14:15 ヨガ 若尾 (60分)		14:30 バイラ・バイラ 今井 (45分) 30名	14:10 ホットヨガ 荒竹 (45分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>	14:50 リアルボクシング 岡 (50分) 5名 <span style="background-color: #FF69B4; padding: 2px;">有料 ¥1000</span>	
14:40 シンプル ステップ 池田 (50分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>		14:30 ベリーシェイプ 小松 (40分) 20名	14:30 ホットヨガ 若尾 (45分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>		14:40 初級背泳ぎ 若林 (30分)			15:30 TRXトレーニング 今井 (30分) 8名			
16:00 ZUMBA 嶺山 (50分)			16:00 ホットヨガ 竹内 (45分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>			15:25 シンプルエアロ5LOW 池田(50分)	16:00 フローヨガ 黒野 (45分)				
						16:30 シンプル ステップ 池田 (50分) <span style="background-color: #ADD8E6; padding: 2px;">予約</span>					
17:15 エアロ50 伊藤 (50分)	17:15 ヨガ 竹内 (50分)					17:00 リラックス ヨガ 黒野					
20:00 CLOSE						20:00 CLOSE					