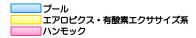


	上曜日							
	STUDIO-1	STUDIO-2	HOT	POOL	LINO-A	LINO-B	YOGA	
9:00	【定員】60名	【定員】30名	定員【10名】					
9.00								
			お水(12以上)					
			バスタオル をご持参ください					
			をこれることのい					
10:00								
	予約				予約		T &L	
I	10:15(50分)	10:15(60分)			有料	1, 080	予約	
	コアピラティス	ポクシング エクササイズ			10:30	(60分) ニクササイズ	10:20(60分)	
	高崎	エクササイズ			ファンダン	-ンササイス	フローヨガ	
11:00		西脇			7:	名 -	坂本 20名	
	11:15(50分) シンプル							
	エアロ50	11:25(50分)	予約		予約			
12:00	植田 🏏	ZUMBA 大里	11:50(45分)		11:45	(45分)		
12.00		八工	HOT	12:00(30分) 初級クロール	BAILA	BAILA		
			リラックスヨガ	初級グロール 若林	笠松	30名		
	12:15(60分)		坂本			-		
	ヨガ			12:40(30分)	予約			
13:00	山村			中級水泳 若林	12:45		予約 13:00(45分)	
	V			4D 17T	骨盤調 吉崎		13:00(45分) パレトン	
						2040	~ソールシンセシス~	
	13:30(50分)			13:30(30分)			金子(元) 20名	
	コンピネーション			アクアアタック 清水				
14:00	エアロ			/月//\				
ļ	大島							
	予約							
Ī	14:30(50分)							
15:00	シンプル ステップ50	14:45(45分)			予約			
15.00	大島 35名	はじめて エアロ			有料 4	1 080		
	7(11) 30 11	A 7/-\			15:00	(60分)		
	予約	金子(元)			ハンモックエ	クササイズ		
	15:35(50分)				ファンダメ	ファンダメンタル I 7名		
16:00	SHAPE PUMP				,-			
	高崎 30名	16:00(50分)						
		ZUMBA						
		金子(元)			A/			
					予約			
17:00					16:45	(50分)		
	17:00(50分)				ベリー: Nanja	ノエイフ 20夕		
	ヨガ				Marija	20-11		
	栗野							
18:00							 予約	
,5,50			予約				3- 455	
			18:10(45分)				18:00(60分)	
			HOTヨガ		-		骨盤調整ヨガ	
			粟野				大西 20名	
19:00					-			
20:00								
ļ								
04:00								
21:00								
Į								

■トレーニング系 ■ダンス系 ■リラクゼーション・ヨガ系



► トレーニングシューズ必要(ダンス系)✓ 初心者向けレッスン

予約 一部予約制 有料 有料