

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
フロア＆多目的室	スタジオ	プール	フロア＆多目的室	スタジオ	プール	フロア＆多目的室	スタジオ	プール		フロア＆多目的室	スタジオ	プール	フロア＆多目的室	スタジオ	プール	フロア＆多目的室	スタジオ	プール
10:00				10:15～10:25 おはようS T		10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～11:15 リンパドレナージュ			10:20～10:35 ストレッチTIME	10:15～10:45 SHAPE×BOX 伊藤			10:20～11:20 ヨガ 村中	10:00～12:45 Jrスクール		10:30～11:00 エアロビクス初級 森本	10:00～11:40 Jrスクール
30	10:15～11:15 リンパドレナージュ 高橋			担当者変更 10:45～11:30 Enjoy★RAMP 丸山	11:00～12:00 マスターズ (有料)		東					11:00～12:00 マスターズ (有料)			Jrスクール		11:20～11:50 SHAPE×BOX 佐藤	
11:00	担当者変更 11:35～12:05 POWER×BOX 佐藤	11:00～12:00 マスターズ (有料)					11:35～12:20 バレトン 東				11:05～12:05 ヨガ 石井			11:40～12:10 エアロビクス初級 村中				
30				11:50～12:35 リトモス MIKA	12:10～12:40 すいすいウロール					12:15～12:25 シェイプTIME	内容変更 12:25～12:55 エアロビクス初級 MIKA			12:30～13:15 BAILA BAILA 村中			12:15～12:45 アクアダンベル 佐藤	
12:00	12:25～13:10 ZUMBA 滝本			12:55～13:40 エアロビクス中級 MIKA	内容変更 13:15～13:45 アクアピクス 丸山		12:40～13:40 ヨガ 杉山	12:40～13:10 はじめてスイム			内容変更 13:15～14:00 リトモス MIKA	13:15～13:45 アクアダンベル 佐藤		13:35～14:20 ZUMBA 森本			13:45～14:45 ピラティス 前原	
13:00	14:05～14:15 シェイプTIME	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:00～15:00 ヨガ 杉山	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:00～15:00 太極拳 俵山				内容変更 14:20～14:50 POWER×BOX 宮崎	14:00～15:00 マスターズ (有料)		14:40～15:25 エアロビクス中級 森本	Jrスクール		15:05～15:50 ヨガ 前原	
30	14:20～15:05 ヨガ 上所																	
15:00		15:15～20:00 Jrスクール		15:30～17:30 Jrスクール	15:15～18:55 Jrスクール			15:15～20:00 Jrスクール			15:30～17:30 Jrスクール	15:15～20:00 Jrスクール						
16:00																		
18:30																		
19:00			曜日変更 19:10～19:25 シェイプTIME				時間変更 19:15～20:00 ピラティス 市川				19:00～19:15 POWER×BOX			内容変更 19:20～20:05 Enjoy★RAMP 宮崎				
30	19:30～20:15 バレトン 石井			19:25～20:10 ヨガ 村中	20:00～21:00 マスターズ (有料)						19:40～20:25 バレトン 高橋	20:00～21:00 マスターズ (有料)		内容変更 20:25～20:55 ADJUST×BOX 宮崎				
20:00		曜日変更 20:30～21:00 アクアダンベル 宮崎		20:30～21:15 ZUMBA 村中			時間変更 20:20～20:50 BATTLE×BOX 丸山											
30	20:35～21:20 ヨガ 石井			21:25～21:40 POWER×BOX							20:45～21:30 BAILA BAILA 村中							
21:00																		
30																		
22:00																		
30																		

☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWE B 予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。
■WE B 予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10：15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。
■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- 筋コンディショニング系
レッスン

代行のお知らせ
メール配信登録

