

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
10:00					10:00
15					15
30					30
45	エアロ1 10:20~11:00 増淵 勇	カラダしぼる YOGA45 10:15~11:00 房枝	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 10:20~11:20 kimie		45
11:00	予約	予約			11:00
15			有料		15
30	ステップ1 11:20~12:00 増淵 勇	体のバランスを 整える ピラティス 11:15~12:15 日下 健一朗		基礎能力 アップクラス 11:00~12:00 茂木 慧太	30
45	予約	有料		有料	45
12:00			【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:40~12:40 増井 久美子		12:00
15			有料		15
30	【MOVE BODY】 FIGHT45 12:20~13:05 鈴木 恵太 松本 愛理紗	アロマヒーリング ストレッチ45 12:25~13:10 日下 健一朗		AQUA CAMP 12:15~12:45 田仲 啓子	30
45	W 予約	予約			45
13:00					13:00
15					15
30			マグマヨーガ ベーシック 13:00~14:00 加藤 真実子	中級 スイムレッスン 13:05~14:05 茂木 慧太	30
45	ヨガ60 13:25~14:25 薬袋 利恵子	マーシャル ワークアウト 13:25~14:10 増井 久美子	有料	有料	45
14:00	予約	予約			14:00
15					15
30				クロール入門30 14:20~14:50 田仲 啓子	30
45	MAT PILATES30 14:40~15:10 市川 和子	エアロ2 14:25~15:15 増井 久美子			45
15:00	予約	予約	マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 KYOCO	平泳ぎ入門30 15:00~15:30 田仲 啓子	15:00
15			有料		15
30					30
45	エアロ1.5 15:25~16:10 市川 和子	フラエレガンス 律スクール 15:40~16:40 鈴木 美喜代			45
16:00	予約	有料	【イベント】 インナー ビューティー ヨガ 16:00~17:00 kimie	オーダーメイド スクール60 16:30~17:30 茂木 慧太	16:00
15			有料	有料	15
30	BAILA BAILA45 16:25~17:10 奈良 夢				30
45	予約				45
17:00			【イベント】 月 (MOON) ヨガ 17:30~18:30 kimie		17:00
15			有料		15
30		卓球 17:20~18:50		営業時間 10:00~20:00	30
45					45
18:00					18:00
15					15
30					30
45					45
19:00					19:00

【スタジオ】

●マーシャルワークアウト

格闘技の色々な技を組み合わせながら汗をかきながら楽しめるプログラムです。
音楽に合わせて脂肪燃焼しながらストレスも解消していきましょう。

【HOTLUX】

●【イベント】インナービューティーヨガ

内側から美しく若返りを目指します。

NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。

有料 …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。

予約 …予約が必要なクラスです。

整理券 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。

W …インストラクター2名で皆様をサポートします。

オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。

アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。