

5/2 土	5/3 日	5/4 月	5/5 火	5/6 水
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT
------	-----	------	-----	------	-----	------	-----

全プログラム当日午前9時から整理券配布

9:00									
9:30									9:30
10:00	10:00-11:00 ヨガ 橋爪	10:00-10:45 ピラティス YURI	10:00-10:30 UBOUND 柳澤	10:00-10:30 UBOUND 柳澤	10:00-10:45 やさしいヨガ 花園	10:00-10:45 かんたんエアロ YUMIKO	10:00-11:00 ヨガ 橋爪		10:00
10:30									10:30
11:00			10:45-11:30 やさしいピラティス YUMIKO	10:55-11:55 ピラティス TAKEI	11:05-11:50 HOTストレッチ 花園	11:05-11:55 ZUMBA YUMIKO	11:20-12:20 フラダンス MACHIKO	11:10-11:55 やさしいヨガ 花園	11:00
11:30	11:20-12:10 ZUMBA YUMIKO		11:45-12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入	11:50-12:35 バランス コーディネーション YUMIKO	12:15-13:15 コンディショニング TAKEI	12:15-13:15 LES MILLS BODYPUMP 清水	12:15-13:00 バランス コーディネーション YUMIKO	12:15-13:00 HOTストレッチ 花園	11:30
12:00			12:50-13:20 オリジナルバイク 宮入				12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 宮入		12:00
12:30	12:30-13:15 BANDAI POWER 田口								12:30
13:00		13:30-14:15 ダイエットヨガ 花園	13:40-14:40 LES MILLS BODYJAM 竹川	13:35-14:35 LES MILLS BODYCOMBAT SATOKO	13:35-14:20 くびれピラティス 竹川	13:35-14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 田川	13:25-14:10 骨盤ピラティス 竹川	13:35-14:20 デトックスヨガ MACHIKO	13:00
13:30	13:35-14:05 GRIT (Cardio) 清水							13:45-14:15 HYPER C 宮入	13:30
14:00				14:55-15:40 LES MILLS BODYSTEP SATOKO	14:55-15:40 コンディショニング ピラティス 竹川	14:40-15:25 LES MILLS Shapes 竹川	14:35-15:20 LES MILLS BODYATTACK 竹川		14:00
14:30	14:25-15:25 ミュージカルシアター Wicked ACO		15:00-16:00 LES MILLS BODYPUMP 清水					15:40-16:25 ピラティス 竹川	14:30
15:00						15:45-16:30 バレエエクササイズ 竹川			15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00									20:00

・全プログラム当日午前9時から整理券配布
 ・お風呂、更衣室のご利用午前8時～午後9時まで

20:30		20:30
21:00		21:00
21:30		21:30
22:00		22:00
22:30		22:30
23:00		23:00
23:30		23:30