

	月			火			水			木			土			日			
	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	スタジオ	プール	ラファ	
10:00																			
11:00	FLORIC 10:30 (45) 伊藤真		男女参加枠 ほっとパーシツク 10:30 (45) 平山	ZUMBA 10:30 (45) 荒井		男女参加枠 デトックス アロマヨガ 夏のハタヨガ 10:30 (45) 伊藤真			ヴィンヤサ 10:30 (45) 大井		Morning ZUMBA 10:30 (45) 伊藤真	フィットボディ 10:30 (45) 荒井		リンパ ドレナージュ 10:30 (45) 藤谷			男女参加枠 時の香り 10:30 (45) 水野		
12:00	BOXING GMP 11:45 (45) 伊藤真		時の香り 11:45 (45) 水野	EJ-Light 11:45 (45) 新美	TARGET ABS 11:45 (45) 伊藤真	WDesign 11:30 (30) 小場谷	6PACK ABS 11:30 (30) 小場谷	HITWAVE 11:35 (30) 平山	TARGET HIP 11:30 (30) 小場谷		ほっとパーシツク 11:30 (45) 大井	夏のハタヨガ 11:30 (45) 藤谷	AQUA BOXING 11:30 (45) 大澤				fine PILATES 11:30 (45) 上木		
13:00	ラッパ エアロ 13:00 (45) 柳崎		アイエット 70-30 13:00 (45) 伊藤真	夏のハタヨガ 13:00 (45) 新美	HITWAVE 12:40 (30) 小場谷	HOT ver Pilates 13:00 (45) 伊藤真	男女参加枠 Z180 13:15 (45) 伊藤真	水中ダンベル 12:15 (30) 平山	TARGET ABS 12:15 (45) 伊藤真	水中ダンベル 12:45 (30) 上木	男女参加枠 NaturalGreen 12:30 (45) 柳崎	EJ-Light 13:00 (45) 角田		男女参加枠 Ballroom 13:00 (45) 藤谷			男女参加枠 Coreメイ7 12:30 (45) 上木		
14:00	ステップ30 14:00 (30) 柳崎		男女参加枠 Coreメイ7 14:00 (45) 平山	Yell 14:00 (45) 大澤			TARGET HIP 14:15 (30) 平山		ZUMBA 14:15 (45) 荒井	かんたんアクア 13:30 (45) 大澤		ZUMBA 14:00 (45) 角田		男女参加枠 ResetYoga 14:15 (45) 大澤			TARGET ABS 13:30 (45) 杉山		
15:00	骨盤ほぐしYOGA 15:00 (45) 伊藤純																		
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	骨盤ほぐしYOGA 19:00 (45) 伊藤純		骨盤と姿勢 19:00 (45) 藤谷	RED 19:15 (45) 篠田			6PACK ABS 19:30 (30) 杉山	TARGET ABS 19:15 (45) 篠田	ZUMBA 19:15 (45) 角田			TARGET ABS 19:15 (45) 杉山						19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)	
20:00	EJ-Light 20:15 (45) 林		リンパ ドレナージュ 20:15 (45) 藤谷	ZUMBA 20:15 (45) 篠田	HITWAVE 20:30 (30) 長江			EJ-Light 20:15 (45) 篠田	Z180 20:15 (45) 宜野座		MUSIC FEEL YOGA 20:15 (45) 西尾	Yell 20:15 (45) 杉山		MUSIC FEEL YOGA 20:15 (45) 西尾				ご確認ください。	
21:00	LADDER 21:15 (45) 林			6PACK ABS 21:15 (30) 中野				BLUE 21:15 (45) 杉山	GMP 21:15 (45) 宜野座		男女参加枠 Reset YOGA 21:15 (45) 伊藤真								表示内容 プログラム名 開始時間 担当者
22:00																			全てのプログラムに参加プレートが必要です。 スタジオ参加予約サービスもごさいます。



【スタジオプログラム・Lafua】
予約開始日時は
 毎月25日
20:00
 となります

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
 開始時間 担当者

全てのプログラムに参加プレートが必要です。
 スタジオ参加予約サービスもごさいます。

スタジオ 45分間	定員 75 名	Z-180 6PACK ABS	定員 41 名	ヨガ ピラティス ラダー・ビー ROCK筋トレ	定員 55 名	ステップ30 ターゲットヒップ	定員 39 名	プール	定員 28 名	ラファ	定員 21 名
--------------	-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------	-------------------	--------------------	-------------------	-----	-------------------	-----	-------------------

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

