

9月3日(金)			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム
9:30		朝一番はこのレッスン!	
10:00	朝からいい汗流しましょう! ローインパクト 50 10:00-10:50 斉藤典子	太極拳 60 9:45-10:45 広瀬一恵	
10:30			
11:00	初めてでも楽しめるのはこのレッスン!	ウエストシェイプにはこのレッスン!	
11:30	らくらくウォーク 40 11:05-11:45 斉藤典子	ベリーダンス 60 11:00-12:00 美帆	お腹スッキリ 11:10-11:25
12:00	ちょっと一息 定員:60名		
12:30	お試しヨガ30 12:00-12:30 斉藤典子	きれいな歩き方身につきます!	
13:00	楽しく脂肪燃焼!効果出ます!	ビューティーウォーク 50 12:15-13:05 Junko	
13:30	ズンバ (60分クラス) 12:45-13:45 住吉真理	体幹からの姿勢作り! 定員:26名	
14:00	特別無料イベント 定員:36名	ボールピラティス 45 13:20-14:05 Junko	
14:30	カンフーアクション 60 14:00-15:00 松島駒樹	特別無料イベント 定員:30名	
15:00		骨盤リセット スペシャル 75 14:30-15:45 石岡ゆか	
15:30	NEWプログラム! 伝統ダンスでシェイプアップ!		
16:00	マサラバンガラ ワークアウト 45 15:30-16:15 守屋あやか		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00		心も身体もリフレッシュ!	
19:30	ムラサキの物をつけて LET'S MOVE! 定員:40名	クラシック ヨーガ ベーシック 60 19:15-20:15 宮本知子	
20:00	グループグルーヴ 45 19:30-20:15 キャスト		
20:30	緑の物をつけて LET'S MOVE! 定員:40名	少しエアロに慣れてきたら このレッスンにチャレンジ!	
21:00	グループキック 45 20:35-21:20 キャスト	ハイ&ロー 50 20:30-21:20 萩原由香里	
21:30	最後はこのレッスンで いい汗かいて!		
22:00	らくらくウォーク 40 21:35-22:45 萩原由香里		お腹スッキリ 21:40-21:55
22:30			
23:00			
23:30	■マシンジム・プール 24:00 CLOSE ■施設 24:30 CLOSE		

9月3日(金) 15周年リニューアル記念特別営業 スタジオプログラム♪

9月17日(金)			
	スタジオA	スタジオB	マシンジム
9:30			
10:00		【整理券: 26名】	
10:30	ハイ&ロー 60 10:00-11:00 酒井香代	ボールピラーティス 45 10:15-11:00 Junko	
11:00			
11:30	らくらくウォーク 40 11:15-11:55 酒井香代	フリースタイル 60 11:15-12:15 Junko	
12:00			
12:30	ハイ&ロー 50 12:10-13:00 Masabou	【整理券: 45名】	
13:00		クラシックヨーガ ベーシック45 12:30-13:15 鈴木恵一	
13:30		【整理券: 26名】	
14:00	ズンバ (60分クラス) 13:20-14:20 住吉真理	ダイナミック ヨーガ@45 13:30-14:15 鈴木恵一	お腹スッキリ 13:35-13:50
14:30		【整理券: 26名】	
15:00	らくらくウォーク 40 14:35-15:15 Masabou	バランスリセット PLUS 40 14:35-15:15 住吉真理	
15:30			
16:00	マサハツラ ワークアウト 45 15:30-16:15 守屋あやか		
16:30	【整理券】 ●10:15-11:00 ボールピラーティス45 配布時間(マシンジムカウンター) 9:45~(26名) ●12:30-13:15 クラシックヨーガベーシック45 配布時間(マシンジムカウンター) 12:00~(45名) ●13:30-14:15 ダイナミックヨーガ@45 配布時間(マシンジムカウンター) 13:00~(26名) ●14:35-15:15 バランスリセットPLUS40 配布時間(マシンジムカウンター) 14:05~(26名) 【特別イベント整理券】 ●20:05-21:05 くるりんパラダイス60(中上級者向けエアロピクス) 配布時間(マシンジムカウンター) 19:35~(50名)		
19:00	シェイブボクシング 50 19:00-19:50 協栄ボクシングジム 益田 歩	太極拳 45 19:15-20:00 松島駒樹	
20:00	特別無料イベント 定員:50名 整理券		
20:30	くるりんパラダイス 60 20:05-21:05 中島千尋	カンフーフィットネス デビュー 45 20:15-21:00 松島駒樹	
21:00			
21:30	らくらくウォーク 40 21:20-22:00 中島千尋	クラシックヨーガ ベーシック 45 21:15-22:00 岸川ゆき	
22:00	くるりんパラダイス60とは 強度 ☆☆☆☆☆ 難易度 中上級者向け 中上級者向けのエアロピクスのクラスです		
22:30			
23:00			
23:30	■マシンジム・プール 24:00 CLOSE ■施設 24:30 CLOSE		

9/17(金) 十五周年リニューアル記念特別営業 スタジオプログラム♪ ←