

2024年4月29日 (月・祝)

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00	営業開始 9:00 (24時間&ナイトモーニング会員は除く)		
		【キッズスクールイベント】	
10:00	【web予約：定員73名】 リトモス45 10:00~10:45	9:30~10:30 走り方教室	
10:30	長沼 淳子 シンプルでダイナミックなダンスプログラム		アクアシェイプ 10:20~10:50 中谷 一江
11:00	【web予約：定員73名】 ZUMBA45 11:05~11:50	【先着制：7名】予約なし	11:00~12:00 ベビースイミング体験会
11:30	大里 清美 ヒップホップ・ラテン音楽に合わせたダンスプログラム	11:20~11:35 GRID 11:40~11:55 コンディショニングボール	
12:00	【web予約：定員68名】 健美操45 12:05~12:50	【特別レッスン：定員内部10名/外部5名】 肩・腰・膝痛予防・改善プログラム	
12:30	中谷 一江 ゆっくりとした呼吸と動作で姿勢改善	12:15~12:45 幸福 陽子	スイムトレーニング 12:25~12:55
13:00	【web予約：定員73名】 ヴォーカリズム45 13:05~13:50	【web予約：定員35名】 Group Centergy45 13:05~13:50	
13:30	中谷 一江 お腹の底から声を出して健康に！	幸福 陽子 ヨガとピラティスで体幹強化	スタジオ予約システムとは別の予約方法です。 お申込みはこちら→ 4/8(月)10:00~申込開始
14:00	【web予約：定員68名】 ヒーリングアロマヨーガ45 14:05~14:50	【web予約：定員45名】 エンジョイエアロ40 14:15~14:55	
14:30	田中 江里香 アロマの香りでリラックス	田部 百合恵 エアロピクス初めての方にもオススメ	
15:00	【web予約：定員40名】 美脊柱ヨーガ30 15:05~15:35	【web予約：定員11名】女性限定	
15:30	田中 江里香 ボールを使って脊柱調整	15:30-15:50 infinitykick20 相馬 里奈 暗闇・短時間・サンドバックを使って全身ボディメイク	
16:00	【有料スクール】 キッズチアダンス キッズクラス 16:00~17:00	【web予約：定員45名】 Group Fight30 16:15-16:45 相馬 里奈 格闘技の動きで脂肪燃焼	
17:00		★4月29日★無料体験日★ 終日施設を無料で体験できます	
17:30	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00~18:00	\おすすめレッスン/ ①肩・腰・膝痛予防・改善プログラム ②Group Centergy45 ③infinitykick20(女性限定) ④Group Fight30	
18:00		※各レッスン定員がございます お早めにご予約ください	
18:30	【有料スクール】 バレエスクール 18:30~19:30 泉 恵理	マシジムでのトレーニング体験も ご予約受付中！ 詳しくはホームページをご確認ください	
19:00		選手クラス 19:00~20:00	
19:30			
20:00	営業終了20:00		