

2024年5月6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)		
10:00	<p>【web予約：定員73名】</p> <p>リモス45 10:00~10:45 長沼 淳子 シンプルでダイナミックなダンスプログラム</p>	<p>【有料イベント¥880：定員32名】</p> <p>Group Blast45 9:45~10:30山川麻衣&林山幹 with瀬山・相馬</p>	
10:30		<p>【有料スクール】</p>	<p>アクアシェイプ 10:20~10:50 中谷 一江</p>
11:00	<p>【web予約：定員73名】</p> <p>エンジョイエアロ40 11:10~11:50 大里 清美 エアロビクス初めての方にもオススメ</p>	<p>シニア向け健康スクール 10:50~11:50 いつまでもイキイキと過ごすための 健康スクール♪初めての方にもオススメ!</p>	<p>リボーンズスイム 11:00~12:00</p>
12:00	<p>【有料イベント¥880：定員70名】</p> <p>Group Groove45 12:05~12:50 伊藤和愛&林山幹 with山川・瀬山</p>	<p>【web予約：定員41名】</p> <p>健美操45 12:05~12:50 中谷 一江 ゆっくりとした呼吸と動作で姿勢改善</p>	<p>フィンスイム 11:55~12:15</p>
12:30			<p>スイムトレーニング 12:25~12:55</p>
13:00	<p>【web予約：定員50名】</p> <p>Group Centergy45 13:05~13:50 幸福 陽子 ヨガとピラティスで体幹強化</p>	<p>【web予約：定員45名】</p> <p>ヴォーカリズム45 13:05~13:50 中谷 一江 お腹の底から声を出して健康に!</p>	<p>スイムスクール 13:00~14:00</p>
14:00	<p>【web予約：定員68名】</p> <p>ヒーリングアロマヨガ45 14:05~14:50 田中 江里香 アロマの香りでリラックス</p>		<p>平泳ぎ・バタフライ 14:05~14:25</p>
14:30		<p>【有料イベント¥880：定員43名】</p> <p>Group Fight45 14:30~15:15 伊藤和愛&相馬里奈 with山川・木村</p>	
15:00	<p>【web予約：定員40名】</p> <p>美脊柱ヨーガ30 15:05~15:35 田中 江里香 ポールを使って脊柱調整</p>		<p>キッズクラス 15:00~19:00</p>
15:30			
16:00	<p>キッズダンス キッズクラス 16:00~17:00</p>	<p>キッズ空手 初級クラス 16:10~17:10</p>	
16:30			
17:00	<p>キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00~18:00</p>	<p>キッズ空手 中上級クラス 17:10~18:10</p>	
17:30			
18:00	<p>【有料スクール】</p> <p>バレエスクール 18:30~19:30 泉 恵理</p>		
18:30			
19:00			<p>選手クラス 19:00~20:00</p>
19:30			
20:00	営業終了 20:00		