

2024年4月29日(月・祝) 特別プログラム

時間	スタジオA	スタジオB	リセルフ
9:30			
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】
11:30	【映像】 Group Centergy 11:15~11:45	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	ホットヨガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】
12:00	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 12:00~12:15	【定員 38名】	
12:30	【有料短期クラス】 フラダンススクール 12:30~13:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一	
13:00		【定員 38名】	
13:30	【定員 35名】	エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一	
14:00	Group Groove 13:45~14:15 高井 彩奈	【有料クラス】 コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	
14:30	【定員 35名】 ヴォーカリズム 14:35~15:05 かおり		
15:00		【定員 43名】	
15:30		Group Centergy 15:10~15:55 草野 明日香	
16:00			
16:30		【定員 25名】 VOLTJUMP 16:30~17:00 本澤 沙也花	
17:00			【登録制・定員12名】
17:30		【定員 38名】	ホットヨガ・アドバンス 17:00~17:45 かおり 【有料・要予約】
18:00		リトモス 17:30~18:15 中尾 桂子	
18:30		【有料イベント】	
19:00		Group Power 18:45~19:30 長谷川亮・小比賀 貴次 ※詳細は別途	
19:30			
20:00	マシンジム・プール利用時間は19:50まで		施設利用時間 20:00