

2024年6月14日(金) 振替営業日

※6月28日(金)・7月5日(金)・7月12日(金)のプログラムスケジュールは追ってご案内いたします

	スタジオ	フリースペース	芝エリア	プール
9:00				
	【映像】モーニングストレッチ 9:15~9:30 予約不要	【映像】Group Groove 9:15~10:00 予約不要		
	【映像】adidas GYM&RUN 9:35~10:05 予約不要			
10:00				
	【映像】Group Centergy 10:15~11:15 予約不要	【映像】腰痛予防ストレッチ 10:15~10:45 予約不要		
11:00		【映像】お腹シェイプ 10:55~11:10 予約不要		
	【映像】Group Blast 11:30~12:00 予約不要	【映像】ヨガ 11:30~12:00 予約不要		
12:00				
	【映像】バレトソールシンセシス 12:10~12:40 予約不要	【映像】骨格リセットエクササイズ 12:10~12:40 予約不要		
13:00				
	Group Fight 13:00~13:30 大柳陽一			平泳ぎ 13:15~13:45 伊藤伸一郎
14:00				
	Group Centergy 13:50~14:35 澤館亜也加			アクアピクス 14:30~15:00 大内万里子
15:00				
	adidas GYM&RUN 14:55~15:25 澤館亜也加			15:00~18:40 【有料】ジュニアスクール ●スクール使用レーンの ご案内 15:00~16:20 2レーン 16:20~17:40 3レーン 17:40~18:40 2レーン ※準備・片付け含む
16:00				
	レギュラーエアロ 15:45~16:30 大内万里子			
17:00				
	【映像】Group Groove 16:45~17:30 予約不要			
18:00				
		【映像】adidas GYM&RUN 18:30~19:00 予約不要		
19:00				
	Group Blast 19:00~19:45 相良和央	【映像】腰痛予防ストレッチ 19:10~19:40 予約不要		
20:00				
	Group Centergy 20:05~20:50 相良和央	【映像】Group Fight 20:00~21:00 予約不要		
21:00				