

# 8月11日（火）祝日タイムスケジュール

|       | スタジオ                                  | 芝エリア                                                     |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                       |                                                          |
| 10:00 | 9:45～10:15<br>ビヨンドボディメイクヨガ<br>佐藤 怜    | 10:00～10:45<br>Essential Pilates<br>丹野リツ子                |
| 11:00 | 10:30～11:00<br>青竹ピクス®<br>菊地和子         | 10:55～11:10<br>お尻シェイプ<br>丹野リツ子                           |
| 12:00 | 11:15～11:55<br>レギュラーエアロ<br>菊地和子       | 11:20～11:35<br>お腹シェイプ<br>丹野リツ子                           |
| 13:00 | 12:10～12:40<br>Group Centergy<br>佐藤 怜 |                                                          |
| 14:00 | 12:55～13:40<br>シェイプエアロ<br>幕田みさき       | 13:00～13:45<br>Essential Pilates<br>丹野リツ子                |
| 15:00 | 14:00～14:30<br>骨格リセットエクササイズ<br>幕田みさき  | 登                                                        |
| 16:00 | 14:45～15:15<br>Group Power<br>阿部大起    | TRYnations<br>Team Training<br>14:00～15:00<br>LEVEL2 ツバサ |
| 17:00 | 15:30～16:15<br>GroupFight<br>菊地和子     |                                                          |
| 18:00 | 16:30～17:15<br>ベーシックエアロ<br>Kanno      |                                                          |
| 19:00 |                                       |                                                          |
| 20:00 |                                       |                                                          |
| 21:00 |                                       |                                                          |
| 22:00 |                                       |                                                          |

ご紹介での体験特典

フィットネス

要事前予約

紹介体験

0円

※お一人さま1回限り。  
※各種スクールの体験は異なります。直接お問い合わせください。

1,100円(税込) ▶

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2～4コースに制限させていただきます。  
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

|                                                                           |                       |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>● …枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心して参加いただけます。</div> <div>登 …登録制プログラム</div> | <div>¥ …有料プログラム</div> | <div>利用可能時間のご案内</div> <div>●各会員の時間帯でご利用可能。<br/>●祝日営業になりますので、契約外会員/利用料1,650円で終日ご利用いただけます。</div> |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|