

登 ……登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)



第1スタジオ	第2スタジオ	多目的コートスキャッシュコート	プール	
9:30～10:00 [映像]Group Fight 予約不要	9:30～9:45 [映像]カラダうごこく	[登]	[登]	
	9:50～10:05 [映像]お腹シェイプ	9:30～10:30 KIDS FIT [スカッシュコート]		
10:30～11:15 レギュラーエアロ Yuki	10:30～11:15 パルスコーディネーション/ 関口雅代	[登]	8:00～12:00 ジュニアスイミングスクール	
		10:45～11:45 KIDS FIT [スカッシュコート]		
11:30～12:15 リトモス Yuki	11:30～12:00 ベーシックエアロ 関口雅代		[登]	
12:30～13:15 Group Power 柏崎海	12:30～13:00 リセットボール 伊藤胡春		12:00～13:00 [無料]スイミングパーソナル	
			[登]	[登]
			13:10-14:00 副々〜カール 山下/廣瀬	13:00-14:00 副々〜カール 堀江将
13:30～14:15 Group Fight 柏崎海	13:30～14:00 ヒョコボディメイク ヨガ 立川愛佳弥			
14:30～15:00 Group Blast 伊藤胡春	14:30～15:00 スマートワーク&ラン 立川愛佳弥			
			[登]	
15:30～16:00 UBOUND 立川愛佳弥	15:30～16:00 からだざっすりストレッチ 宮田祐一郎		15:00～16:00 ジュニアスイミングスクール (体験会)	
			[登]	
16:30～17:00 Group Fight 宮田祐一郎	16:30～17:00 [映像]Group Century 予約不要	16:30～16:45 お腹シェイプ 草野哲人 【芝エリア】(定員6名)	16:00～17:00 [無料]スイミングパーソナル	