

2024年7月～プログラムスケジュール

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|------|
| スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ |
| 10:15~11:00 フットセラピー 永松 | 10:15~10:35 フローイン | 10:15~11:00 ハタヨーガ maya | | 10:15~11:00 バレトン 永松 | | 10:15~11:00 ユニバーサルアース 稲富 | 10:15~10:35 ウォーターバック | 10:15~11:00 癒し&リラックス 本村 | | | |
| | 10:45~11:05 ウォーターバック | | | | | | 10:45~11:05 フローイン | | | | |
| 11:15~11:45 グループファイト 今泉 | | 11:15~12:00 はじめてステップ R I E | 11:30~12:00 ずらっとヨーガ | 11:15~12:00 Gボールエクササイズ 永松 | | 11:15~11:45 グループファイト 今泉 | | 11:15~12:00 ローインパクト 本村 | 11:00~12:00 卓球サークル | 11:00~11:45 グループセンチター 山中 | |
| 12:00~12:45 ハタヨーガ 重松 | | 12:15~13:00 グループセンチター 山中 | | 12:15~13:00 リトモス 小川 | | 12:00~12:30 筋コン&ストレッチ プリソワ | | 12:15~13:00 メガダンス 稲富 | | 12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中 | |
| 13:00~13:45 フリースタイルダンス 森田 | 13:00~13:30 ストレッチ | 13:15~14:00 グループファイト 徳重 | | 13:15~13:45 サーキット | | 12:45~13:30 かんたんエアロ プリソワ | 12:45~13:15 ずらっとヨーガ | 13:15~14:00 グループファイト 徳重 | | ※スクール 13:15~14:15 ジャズダンス 山中 | |
| 14:00~14:30 サーキット | | 14:15~15:00 癒し&リラックス 本村 | 14:15~14:35 サーキット | 14:00~14:45 ZUMBA 泉 | | 13:45~14:15 ユーバウンド 徳重 | | 14:15~15:00 ピラティス 小川 | | 14:30~15:15 アクティブヨーガ 徳重 | |
| 14:45~15:30 リトモス 小川 | | ※スクール 15:15~16:15 姿勢改善 本村 | 15:15~15:35 H I PMASTER | 15:00~15:30 ユーバウンド 泉 | | 15:15~16:00 ハタヨーガ maya | | 15:15~16:00 リトモス 小川 | | 15:30~16:00 ラディカルパワー | |
| | | | 15:45~16:45 卓球サークル | | | | | 16:20~17:05 グループセンチター 小川 | | 16:15~16:45 ユーバウンド 徳重 | |
| | | | | ※スクール 16:30~18:00 キッズ体操教室 | | | | | | 17:00~17:45 グループファイト 徳重 | |
| 18:45~19:30 ピラティス 山中 | | | | 18:30~19:15 ハタヨーガ maya | | | | | | | |
| | | 19:15~20:00 リトモス RinRin | | 19:30~20:15 メガダンス RinRin | 19:45~20:05 サーキット | 19:15~20:00 グループファイト 徳重 | | | | 19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間 | |
| 20:15~21:00 ZUMBA 泉 | 20:30~21:00 サーキット | 20:15~21:00 グループファイト KAHO | 20:15~21:00 ハタヨーガ ナナ | 20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重 | | 20:15~21:00 フリースタイルダンス 森田 | 20:30~20:50 ウォーターバック | 20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間 | | | |
| 21:15~21:45 ユーバウンド 泉 | | 21:15~22:00 メガダンス 稲富 | | 21:15~22:00 グループファイト 徳重 | | 21:15~22:00 ZUMBA 稲富 | | スタジオは定員40名、アリーナ60名です。 ※フローイン・ウォーターバック・アリーナでのサーキットは20名です。 【WEB予約について】 ・ご予約・キャンセルはプログラム開始60分前までとなります。 ・当日受付はWEB予約終了時間からプログラム開始前までとなります。 ジムカウンターにて受付をお願いいたします。 | | | |
| 22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間 | | | | | | | | | | | |