

| | 9日(金曜日) | | | | 10日(土曜日) | | | | 11日(日曜日) | | | | |
|-------|--|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--|--|----------------------------------|----------------------------------|---|--|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | バレトン(峰村) 10:20~10:50 | 免疫力向上ストレッチ(望) 10:15~10:45 | フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 | らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50 | オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦) | フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 | | | ピラティス 10:15~11:00 (松浦) | | フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。 | | |
| 11:00 | サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村) | ルーシーダットン 11:00~11:45 (門間) | | アクアピクス(早坂) 11:00~11:30 | | | | 流水教室(三浦) 11:00~12:00 | サルセーション 11:15~12:00 (松浦) | お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45 | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | 美尻エクササイズ 12:00~12:45 (望) | | ピギナースイム(本田) 11:45~12:15 | GROUP GROOVEメモリアル 11:45~12:30 (KEIKO) | アロマ ヨガ 11:30~12:15 (加美山) | | 流水教室(高橋) 12:00~13:00 | おまかせストレッチ 12:15~13:00 (祥乃) | GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU) | | らくらくクロール(太郎) 11:45~12:15 | |
| 12:30 | オリジナルエアロ 12:15~13:00 (石井) | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:30~デモンストレーション 太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美) | 初めてSTEP(石井) 13:15~13:45 | R-サイクル30(望) 13:00~13:30 | 流水教室(高橋) 13:00~14:00 | 免疫力向上青竹エクササイズ(圭子) 12:45~13:15 | GROUP POWER メモリアル 12:45~13:30 (MASAKAZU) | | スイムトレーニング 13:00~13:45 (小林) | GROUP FIGHTメモリアル 13:15~14:00 (MIZUKI) | 天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美) | | 水中運動(吾妻) 13:15~13:45 | |
| 14:00 | | | フリータイム | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | GROUP GROOVE 14:00~14:45 (圭子) | | | ビデオクリニック 14:15~15:15 (小林・直子) (定員6名) | GROUP FIGHTメモリアル 13:45~14:30 (NOZOMI) | リンパケア&栄養学 14:00~14:45 (堀内) | | | | EX core(佐々木) 14:15~14:45 | top ride30(祥乃) 14:15~14:45 | 免疫力向上アクアピクス(吾妻) 14:15~14:45 |
| 15:00 | エンジョイエアロ 14:50~15:35 (嶋守) | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | ピラティス 15:00~15:45 (松浦) | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守) | Ex core(佐々木) 16:00~16:30 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO) | 陰ヨガ 19:15~20:00 (加美山) | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | バーベルエクササイズ | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | GROUP POWER | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | FIGHT RUSH SP 20:15~21:00 (徹哉) | 太極拳 20:15~21:00 (佐藤広美) | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

お知らせ

- ・コロナウイルス感染予防の為、全レッスン30~45分となります。
- ・また、会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。(レッスン開始15分前に名前のご記入お願い致します)
- ・**整**のついているレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。
- ・ご本人様がお並びになってお待ち下さい。
- 【 定員 A・Bスタジオ25名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名 】
- ・レッスン前後の15分~30分は、換気・除菌作業を行います。予めご了承ください。