

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30	エアロ初級45 10:30~11:15 清水リカ	フラダンス60 10:30~11:30 山口道子	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 60 10:30~11:00		10:30
11:00			LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60 11:05~11:35		11:00
11:30		敬老の日 特別プログラム 腰痛・肩こり予防ストレッチ30 11:45~12:15 藤田みゆき 定員35名	LES MILLS <b>DANCE</b> 60 11:40~12:10		11:30
12:00	エアロ中級60 11:35~12:35 清水リカ			ダンススイミング 12:00~13:15 ダンススイミング会員	12:00
12:30	WEB予約				12:30
13:00	リラクゼーション ヨガ60 12:50~13:50 彩水	バランス コーディネーション45 12:45~13:30 藤田みゆき 定員40名	RADICAL <b>TOP RIDE</b> トップライド60 NEWインストラクター登場！？		13:00
13:30	WEB予約 定員60名			13:30~14:15 はじめてクロール45 山口瑞生	13:30
14:00			13:10~14:10 プレオンスタッフ 定員18名		14:00
14:30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 父と息子！和やかレッスン(?) 14:30~15:30 磯崎真裕・森下和輝 祝日特別レッスン	パワーヨガ45 14:15~15:00 彩水		オリジナルアクア45 14:30~15:15 松田珠恵	14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 レアコンボ！？お見逃しなく！！ 15:50~16:50 川島颯・西條祐貴 WEB予約 祝日特別レッスン		グループスタジオ 開放 15:00~17:30 スピニングバイク バランスボール 他ツール	マスターズ90 ～水分補給必須！ たくさん泳ぎます～ 15:30~17:00 プレオンスタッフ	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	LES MILLS <b>BODYJAM</b> ボディジャム60 ～全カガールズチーム～ 17:20~18:20 Sayu・鈴木直美・中山果音 WEB予約 祝日特別レッスン	17:00~19:15 avex キッズスクール			17:30
18:00				【WEB予約開始時間】 9月13日(金) 9:00~	18:00
18:30			18:30		
19:00	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:00
19:30					19:30

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。