

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00				キッズスクール限定	10:00
10:30	エアロ中級 45 10:25~11:10 飯作俊介 WEB予約	太極拳 45 10:30~11:15 羽吹智子 24式	RADICAL トップライド45 ~山を登って..?~ 10:40~11:25 坂田万耀	プール開放 10:00~11:30 4コース使用いたします	10:30
11:00	LesMILLS				11:00
11:30	ボディバランス 60 11:30~12:30 三ノ輪直子		RADICAL		11:30
12:00	LesMILLS	ラテンエアロ 60 11:40~12:40 鈴木貴子	トップライド45 ~そして登りますSP~ 11:50~12:35 荒木優衣	アクアフレッシュ 45 12:00~12:45 木村小葉紅	12:00
12:30					12:30
13:00	ボディジャム60 ~Firstsummer~ 12:50~13:50 Sayu WEB予約	リラクゼーション ヨガ60 13:00~14:00 junko WEB予約	 山の日sp ~TR2本立て~ 登って登って登りまくります!	バタフライ 45 13:00~13:45 荒木優衣	13:00
13:30					13:30
14:00	LesMILLS			有料レッスン 飛び込み練習会 30 14:00~14:30 内田陽子・菊地春美	14:00
14:30	ボディコンバット 60 ~チャレンジの山SP~ 14:15~15:15 Sayu WEB予約	<p>別途館内掲示を させていただきます。 7日(日)16:00より お申込み開始となります。</p>			14:30
15:00	LesMILLS			マスターズ 60 14:45~15:45 荒木優衣	15:00
15:30	ボディアタック 60 ~山といえば!??~ 15:40~16:40 木村小葉紅		グループスタジオ 開放 14:00~19:00 油圧マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール		15:30
16:00		キッズ体操 スクール 15:55~19:05			16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	【WEB予約開始時間】				18:00
18:30	8月8日(月)9:00~				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。