









7月22日(木)・23日(金) 祝日スケジュール

7/22 (木) 第1スタジオ	9:20~ 9:35 モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 エアロ初級 50 菌田	11:05~ 11:55 リラックス ヨガ45 鷺出	12:15~ 13:00 ジャイロ キネシス45 上村	13:20~ 14:05 UBOUND 45 山下	14:30~ 15:00 ジム スティック30 山下	15:15~ 16:15 リトモス 60 原田	16:30~ 17:30 コンビネーション エアロ60 白石	18:20~ 19:20 スタミナ フローヨガ60 蔵屋	19:40~ 20:40 コンビネーション エアロ60 坂口	21:00~ 21:45 UBOUND 45 是枝
第2スタジオ			プール ←	13:20~ 14:05 シェイプアップ アキア45 菌田	14:00~ 15:00 ジュニア 新体操 熊川	15:05~ 16:05 ジュニア 新体操 熊川	16:40~ 17:40 ジュニア 千アダンス 福枝		19:30~ 20:30 やさしい バレエ60 福枝		
7/23 (金) 第1スタジオ	9:20~ 9:35 モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 エアロ初級 50 内田	11:05~ 11:35 体幹 トレーニング30 鈴木	11:55~ 12:45 ジャズ初級 50 池田	13:00~ 14:00 ヒップホップ 60 中原	14:15~ 15:05 リトモス 50 原田	15:25~ 16:10 UBOUND 30 是枝		18:30~ 19:15 UBOUND 45 山下	19:35~ 20:20 マッスル シェイプ45 岩元	20:40~ 21:40 ファイドウ 60 山下
第2スタジオ				13:00~ 14:00 リラックス ヨガ60 鷺出		15:10~ 16:10 リズムタップ 60 木場	16:50~ 17:35 キッズ ヒップホップ 平田		18:55~ 19:55 ジュニア ヒップホップ 平田		

※ 正・アンダー24・家族・5カウント会員以外の方は1,650円でご利用頂けます。
 ※ すべてのレッスンが当日受付となります。定員になり次第締め切らせていただきます。
 3Fスタジオ定員45名・2Fスタジオ定員30名(UBOUND32名、ジムスティック27名となりますのでご了承ください)