

☆お盆 スタジオスケジュール☆

	8/13(木)				8/14(金)				8/15(土)				8/16(日)							
	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール	ホット	メディテーション	ワークアウト	プール				
10:00			ストレッチオブ バンド30 阿部 瞬 10:30~11:00 【定員20名】				蘇りボディ30 10:20~10:50 佐々木 優光 【定員20名】	ベーシック ウォーキング30 10:20~10:50 岡崎 良子				水中運動30 10:30~11:00 岡崎 良子		ストレッチオブ バンド30 阿部 瞬 10:20~10:50 【定員20名】		ベーシック ウォーキング30 10:30~11:00 白木 陽	10:00			
11:00	身美温癒45 11:20~12:05 袋瀬 有紀 【定員40名】		エアロ50 11:30~12:20 駒井 慎治 【定員40名】			GROUP POWER45 11:10~11:55 佐々木 優光 【定員18名】	アクア30 11:10~11:40 岡崎 良子				U-BOUND30 11:00~11:30 岩本 健志 【定員25名】		ヨガ美禪 緩解30 11:00~11:30 関 直登 【定員40名】		エアロ30 11:15~11:45 駒井 慎治 【定員40名】		11:00			
12:00							自分の泳ぎを 見てみよう! ビデオ撮影/予約制 12:00~13:00 岡崎 良子 【定員10名】				蘇りボディ30 11:45~12:15 佐々木 優光 【定員20名】		ヨガ美禪 癒安30 11:40~12:10 関 直登 【定員40名】					12:00		
13:00	ゆらり動15 13:20~13:35 袋瀬 有紀 【定員40名】			アクア30 12:45~13:15 駒井 慎治			FIGHT DO45 12:20~13:05 佐々木 優光 【定員30名】		身美温癒45 12:30~13:15 中岡 桜 【定員40名】				ゆらり動15 12:30~12:45 山岡 優 【定員40名】					13:00		
14:00	美ラインプラス45 14:00~14:45 袋瀬 有紀 【定員40名】				美ラインプラス45 13:25~14:10 袋瀬 有紀 【定員40名】						GROUP POWER60 13:30~14:30 佐々木 優光 & 白木 陽 【定員18名】								14:00	
15:00			リトモス45 15:00~15:45 駒井 慎治 【定員40名】		ゆらり動15 15:30~15:45 岩本 健志 【定員40名】			U-BOUND45 14:25~15:10 岩本 健志 【定員25名】		ゆらり動スペシャル30 15:00~15:30 白木 陽 & 岩本 健志 【定員40名】									15:00	
16:00			蘇りボディ30 16:10~16:40 駒井 慎治 【定員20名】		身美温癒45 16:05~16:50 袋瀬 有紀 【定員40名】		フレックスストレッチ30 15:35~16:05 大野 ちなみ 【定員20名】		ヨガ美禪 緩解30 16:00~16:30 関 直登 【定員40名】	ストレッチオブ バンド30 白木 陽 15:50~16:20 【定員20名】			身美温癒45 16:00~16:45 荒木 未来 【定員40名】						16:00	
17:00									ヨガ美禪 癒安30 16:40~17:10 関 直登 【定員40名】											17:00

予約制
12:00~12:30
5名
12:30~13:00
5名
※予約はフロントにて
8/7(金)6:00~
受付開始