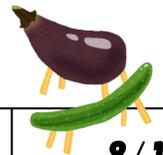




8月10日(日)~8月17日(日)

お盆 特別タイムスケジュール



	8/10(日)	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
	10:00~18:00	10:00~18:00		10:00~21:00	10:00~21:00	10:00~21:00	10:00~21:00	10:00~18:00
10:30			振替 休館					
11:00	11:00~12:00 Warrior Power	11:00~11:50 初級ラテンエアロ		11:00~12:10 リフレッシュヨガ	11:15~11:45 ポテコンバット30 大山 茂樹	10:30~11:30 HIPHOP ともはる	11:00~11:30 スイングストレッチ 高田 大誠	10:30~11:30 ハタヨガ ベルチャーさとこ
11:30	12:00~12:30 Flow Yoga 北川 由妃	12:00~12:30 初級エアロ 那須 彩世香		Tossy	12:00~12:30 ポテパン730 上野 恭慶	11:45~12:30 ポテパン745 上野 恭慶	11:45~12:15 アシスティックストレッチ 大山 茂樹	11:45~12:45 中上級ダンスエアロ
12:00	12:10~13:05 初級ダンスエアロ			12:20~13:10 初中級ステップ	12:45~13:15 姿勢改善エクササイズ 北川 健太		↓12:30~12:50 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ ↓13:00~13:20 猫背改善 ピラティス	12:55~13:30 Beat Workout 魚原 大
12:30	五十嵐 亮	13:00~14:00 体操教室 基礎クラス		柴 貴郎	13:30~15:15 13:30~ 簡単ストレッチ 13:54~ シェイプアップ 14:24~ CARDIO WORKOUT 14:45~ CARDIO DANCE →出入り自由→			13:40~14:30 ピラティス 坪井 和佳子
13:00	13:15~13:50 Beat Workout 魚原 大			14:30~15:00 スイングストレッチ 高田 大誠	15:25~16:00 初中級ステップ 脇坂 哲平	15:30~16:30 体操教室 基礎クラス	13:30~14:00 ポクシングEX 駒澤 悟	14:40~15:10 バーニングファイター 樹谷 豪一
13:30	14:00~14:50 ピラティス 坪井 和佳子	14:30~15:30 体操教室 上級クラス		15:15~15:45 アシスティックストレッチ 清水 衣世	16:00~16:30 ピラティス30 岩城 磨代	16:10~17:00 ヒップホップジャズ RIKA	14:10~15:10 SHAPE!DANCE! SHAPE! Cozue	15:20~16:10 Beat Workout 魚原 大
14:00				16:00~16:30 ピラティス30 岩城 磨代	16:45~17:15 マイペースサーキット 平間 沙織	17:10~17:55 バーニングファイター 坂上 大馬	15:20~15:55 Beat Workout 魚原 大	16:20~17:10 中級ラテンエアロ 関川 太一
14:30				16:45~17:15 マイペースサーキット 平間 沙織	*1.2.3コース	*1.2.3コース	16:05~17:05 ピラティス 杉山 舞	17:00~18:45 選手コース *1.2.3コース
15:00	15:00~15:50 初中級ステップ 柴 貴郎			17:30~18:00 ポテコンバット30 滝口 育斗			17:15~18:05 初中級ステップ 柴 貴郎	
15:30							18:15~19:00 バーニングファイター 坂上 大馬	
16:00	16:00~16:45 バーニングファイター 坂上 大馬	16:00~17:00 中級ステップ 小谷 真弓		18:30~19:20 中級エアロ 三宮 康祐	18:30~19:30 HIPHOP ともはる	18:30~19:25 中上級ダンスエアロ 魚原 大	19:10~20:10 中上級ダンスエアロ 魚原 大	
16:30				19:30~20:20 初級ステップ 高山 英士	19:45~20:30 ポテパン745 滝口 育斗	19:35~20:25 リラックスヨガ 島田 真奈美		
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								