## レッスンスケジュール 2024.12

	月			火			水			木	
	9:30~22:00		9:30~22:00			16:00~22:00			9:30~22:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00~10:45			9:50~10:00	10:00~10:30							10:00~10:30
ボールエクササイズ			ストレッチポール	sprint							初めて平泳ぎ
[渡邊]			[粕谷]	[バーチャル]							[水野]
11:00~11:45		10:45~11:15	10:15~11:00		10:15~10:45				10:30~11:15		10:45~11:15
そふとビクス		ウォーキングライト	ベリーダンス		ウォーキングライト				ボールエクササイズ		初めてウォーキング
[渡邊]		[水野]	[木町]		[粕谷]				[渡邊]		[水野]
12:15~12:45		11:30~12:00	11:15~12:00		11:00~11:30				11:30~12:30		11:30~12:00
GROUP CENTERGY	,	ASE	ラテンエアロ		アクアサーキット				ゆるるヨガ		アクアHIIT
[粕谷]		[柴田]	[木町]		[粕谷]				[宮田]		[竹田]
13:00~13:45		12:15~12:45	12:15~13:15		11:45~12:15				12:45~13:15		
ステップエクササイズ		背泳ぎ	ゆるるヨガ		ビギナープール				GROUP fight		
[照沼]		[Toshi]	[宮田]		[Toshi]				[竹田]		
14:00~14:45	15:00~15:30		13:45~14:30	14:15~15:00	12:30~13:00		17:15~17:45		13:30~14:00	13:30~14:00	
ゆっくりビクス	インドアバイク		骨盤ストレッチ	RPM45	初めてクロール		sprint		GROUP BLAST	RPM	
[市毛]	[柴田]		[照沼]	[パーチャル]	[Toshi]		[パーチャル]		【竹田】	[パーチャル]	
[HPG]			14:45~15:45			18:00~18:30					
			ゆっくりビクス			GROUP BLAST					
			[照沼]			[竹田]					
18:30~19:30	19:45~20:15		18:45~19:45	19:00~19:30		19:00~19:45	19:15~19:45	18:30~19:00	18:45~19:30	19:00~19:45	
ほっとビクス	RPM		フローヨガ	インドアバイク		ハタヨガ	RPM	アクアサーキット	U-JAM	RPM45	
	[柴田]		[RISA]	[Toshi]		[HARUKA]	[バーチャル]	「柴田」	[西野]	[パーチャル]	
[市毛]	[米四]			Liosnij	10.45 . 00.15		[/(-7-4/2)	[米四]		[/(-7-47/2)	10.45 . 00.15
			20:00~20:30		19:45~20:15	20:00~20:45			19:45~20:30		19:45~20:15
			GROUP fight		ウォーキングライト	GROUP POWER			ポクシングエクササイズ		ウォーキング
			[竹田]		[水野]	[柴田]※12名限定			[西野]		[Toshi]
	<b>±</b>		±			B			40.00.00		
					^			•		10.0010.00	
	9:30~22:00	1		10:00~20:0			10:00~19:00			10:00~19:00	
スタジオ	9:30~22:00 カーディオゾーン	ブール	スタジオ	10:00~20:00 カーディオゾーン	プール	スタジオ		フール	スタジオ	10:00~19:00 カーディオゾーン	ブール
10:45~11:45	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30	ブール 10:15~10:45	スタジオ 10:30~11:30	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00		スタジオ 10:15~11:00	10:00~19:00			I	
10:45~11:45 そふとピクス	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	<b>ブール</b> 10:15~10:45 ウォーキングライト	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク		スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight	10:00~19:00			I	
10:45~11:45 そふとビクス [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30	<b>ブール</b> 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00	ブール	ス <b>タジオ</b> 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [柴田]	10:00~19:00 カーディオゾーン			I	
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	<b>ブール</b> 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク	<b>ブール</b> 11:15~11:45	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45		スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:45~11:45 そふとピクス [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク	ブール	ス <b>タジオ</b> 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [柴田]	10:00~19:00 カーディオゾーン		2.494 【年	カーディオソーン	<sub>ブール</sub>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	<b>ブール</b> 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク	<b>ブール</b> 11:15~11:45	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00	0:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45		2\$93 (年 1	カーディオゾーン 末年始営 2月29日(E	<del>ブール</del> <b>業</b> ]
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 A S E	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンパ	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	ブール 11:15~11:45 初めてブール	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス	10:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		ス <b>タ</b> ジオ (年 1 10:00-	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通	ギ】 (計) (常営業
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [船谷]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	ブール 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野]	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほことピクス 15,29 [渡邊]	10:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		ス <b>タ</b> ジオ (年 1 10:00-	カーディオソーン E末年始営: 2月29日(E ~19:00 通 <b>3(月)~1月</b>	ギ】 (計) (常営業
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 A S E [総谷] 11:45~12:15	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi]	ブール 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほっとビクス 15,29 [譲遠]	10:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		ス <b>タ</b> ジオ (年 1 10:00-	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通	ギ】 (計) (常営業
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総谷] 11:45~12:15 四泳法キック	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク [Toshi]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 (柴田) 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 (渡邊) 11:15~12:00 ボールエクササイズ	10:00~19:00 カーディオソーン 11:15~11:45 RPM		スタジオ 【年 10:00- 12月30日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業】 引) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタッフ]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1.8.22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 15.29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15.29 [渡邊]	11:15~11:45 RPM [柴田]	ブール	スタジオ 【年 10:00- 12月30日	カーディオソーン 末年始営: 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業】 引) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタッフ] 14:00~15:00	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 [康達] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 [康達]	11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-ル</b> 15:15~15:45	スタジオ 【年 10:00- 12月30日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業】 引) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール &ボール	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight (スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 (柴田) 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 (渡邊) 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 (渡邊) 12:15~13:00 GROUP POWER	11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 12月30日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業】 引) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール &ボール [竹田]※20名開定	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight (スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定	11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 1 <b>2月30</b> 日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業】 引) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール &ボール (竹田)*20名最定 15:00~16:00	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight (スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 (集田) 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 (渡邊) 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 (渡邊) 12:15~13:00 GROUP POWER (集田)※12名限定	11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 1 <b>2月30</b> 日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール &ボール [竹田]※20名観定 15:00~16:00 フラダンス	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight (スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 (柴田) 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 (渡邊) 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 (渡邊) 12:15~13:00 GROUP POWER (柴田)※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ	11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 1 <b>2月30</b> 日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール &ボール [竹田]※20名開業 15:00~16:00 フラダンス [大久保]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [昭谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight (スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ [照沼]	0:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 1 <b>2月30</b> 日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業】 引) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール [竹田]※20名開定 15:00~16:00 フラダンス [大久保]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総谷] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス (木町] 11:45~12:30 初めてズンバ (木町] 12:45~13:30 GROUP fight (スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	<b>ブール</b> 11:15~11:45 <b>初めてブール</b> [水野] 12:00~12:30	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 (柴田) 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 (渡邊) 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 (渡邊) 12:15~13:00 GROUP POWER (柴田)※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ [照沼]	11:15~11:45 RPM [柴田]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 1 <b>2月30</b> 日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田]※20を開定 15:00~16:00 フラゲンス [太久保] 17:45~18:30 ビラティス	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	プール  11:15~11:45  初めてプール  [水野]  12:00~12:30  初めてウォーキング  [水野]	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1.8.22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 15:29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15:29 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ [照沼] 15:15~16:15 ピンヤサヨガ [照沼]	11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [バーチャル]	<b>7-</b> ₩ 15:15~15:45 ASE	スタジオ 【年 10:00- 1 <b>2月30</b> 日	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとビクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとビクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田]※20名開業 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル] 14:15~14:45 インドアパイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタップ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク [Toshi] 13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	プール  11:15~11:45  初めてプール  [水野]  12:00~12:30  初めてウォーキング  [水野]  の変更は諸事情によ	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 [まつとピクス 15,29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ [照沼] 15:15~16:15 ピンヤサヨガ [照沼]	11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [パーチャル]	プール 15:15~15:45 ASE [柴田]	スタシオ 【年 10:00か 12月30日 10:00か	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチポール [竹田]※20名剛定 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木] 18:45~19:30	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [バーチャル] 14:15~14:45 インドアバイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタップ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアバイク 「Toshi]  13:45~14:30 TRIP [パーチャル]	プール  11:15~11:45  初めてプール  [水野]  12:00~12:30  初めてウォーキング  [水野]  の変更は諸事情によ	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 [まつとピクス 15,29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ [照沼] 15:15~16:15 ピンヤサヨガ [照沼]	11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [パーチャル]	プール 15:15~15:45 ASE [柴田]	スタシオ 【年 10:00か 12月30日 10:00か	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール &ボール [竹田]※20名根定 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [輸末] 18:45~19:30 ZUMBA	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [パーチャル] 14:15~14:45 インドアパイク [Toshi]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット [総合]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタッフ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY [スタッフ]	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク 「Toohi]  13:45~14:30 TRIP 「パーチャル」 たスイミングスクール8	プール  11:15~11:45  初めてプール  [水野]  12:00~12:30  初めてウォーキング  [水野]  の変更は諸事情によ  時間帯でも自由遊泳(**	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1,8,22 [集田] 10:15~11:00 ほっとピクス 15,29 [譲邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15,29 [譲邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイプ [開沼] 15:15~16:15 ピンヤサヨガ [開沼] リ急遽変更する事が、ウォーキングレーン)が	11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [パーチャル]	プール 15:15~15:45 ASE [柴田]	スタシオ 【年 10:00か 12月30日 10:00か	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>
10:45~11:45 そふとピクス [市毛] 12:00~12:45 ステップ&筋コン [市毛] 13:00~14:00 ほっとピクス [市毛] 14:15~14:45 ストレッチボール [竹田]※20名剛定 15:00~16:00 フラダンス [大久保] 17:45~18:30 ピラティス [鈴木] 18:45~19:30 ZUMBA [鈴木]	9:30~22:00 カーディオゾーン 10:00~10:30 sprint [バーチャル]  14:15~14:45 インドアバイク [Toshi]  19:00~19:45 TRIP [バーチャル]	プール 10:15~10:45 ウォーキングライト [水野] 11:00~11:30 ASE [総合] 11:45~12:15 四泳法キック [水野] 12:30~13:00 四泳法 [Toshi] 13:15~13:45 フィンスイミング [Toshi] 14:00~14:30 アクアサーキット [総合]	スタジオ 10:30~11:30 ベリーダンス [木町] 11:45~12:30 初めてズンバ [木町] 12:45~13:30 GROUP fight [スタップ] 14:00~15:00 GROUP CENTERGY [スタップ]  インドアバイクご利ド 〇13名の定員制とな	10:00~20:00 カーディオゾーン 10:30~11:00 インドアパイク 「Toohi]  13:45~14:30 TRIP 「パーチャル」 たスイミングスクール8	プール  11:15~11:45  初めてプール  [水野]  12:00~12:30  初めてウォーキング  [水野]  の変更は諸事情によ  特間帯でも自由遊泳(*)	スタジオ 10:15~11:00 GROUP fight 1.8.22 [集田] 10:15~11:00 [ほっとピクス 15:29 [渡邊] 11:15~12:00 ボールエクササイズ 15:29 [渡邊] 12:15~13:00 GROUP POWER [集田]※12名限定 14:00~15:00 エアロシェイブ [照沼] 15:15~16:15 ピンヤサヨガ [照沼] り急遽変更する事が、 ウォーキングレーン)が	10:00~19:00 カーディオゾーン 11:15~11:45 RPM [柴田] 17:00~17:30 sprint [パーチャル] ございますので、原	プール 15:15~15:45 ASE [柴田]	スタシオ 【年 10:00か 12月30日 10:00か	カーディオソーン 三末年始営 2月29日(E ~19:00 通 3(月)~1月 休館日	業] i) 常営業 <b>3日(金)</b>