

【7月】特別スタジオスケジュール (※常温プログラム)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日															
スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア														
※休館日														8:30													
														9:00													
														9:30													
														10:00													
														10:30		① 10:30~11:15 フローヨガ 45 金子 里実		① 10:30~11:00 背筋ピン 大関 丈也		① 10:30~11:15 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵		① 10:30~11:00 ポールストレッチ 平川 龍		① 10:30~11:00 背筋ピン 内田 敬夫	① 10:30~11:15 フローヨガ 45 三浦 佑介		
														11:00													
														11:30													
														12:00													
														12:30													
														13:00		① 13:00~13:30 BODYPUMP 内田 敬夫		① 13:00~13:30 ポールストレッチ 内田 敬夫		① 13:00~13:30 BODYCOMBAT 大関 丈也		① 13:00~13:30 背筋ピン 平川 龍		① 13:00~13:45 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵		① 13:00~13:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫	
														13:30													
														14:00												① 14:00~14:30 BODYATTACK 大関 丈也	
														14:30													
														15:00													
														15:30													
														16:00													
														16:30													
														17:00													
														17:30													
														18:00													
														18:30													
														19:00		① 19:00~19:30 BODYCOMBAT 大関 丈也		① 19:00~19:30 BODYPUMP 内田 敬夫		① 18:55~19:40 フローヨガ 45 三浦 佑介		① 19:00~19:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫					
19:30																											
20:00		① 20:00~20:30 BODYATTACK 大関 丈也		① 20:00~20:30 BODYCOMBAT 内田 敬夫		① 20:00~20:30 CXWORX 三浦 佑介		① 20:00~20:30 BODYPUMP 大関 丈也																			
20:30																											
21:00																											
21:30																											
22:00																											
22:30																											

●短縮営業時間●
 平日 10時00分～21時00分
 土 10時00分～17時00分
 日祝 10時00分～17時00分

●セルフ営業時間●
 平日 21時00分～翌10時00分
 土 17時00分～翌10時00分
 <休館日 毎週 月曜>
 日 17時00分～火10時00分

●整理券について●
 整理券の配布方法につきましては、
通常の配布方法と異なります(定員16名)
 詳細は、HP 又は掲示板をご覧ください。