

7月20日(月) 祝日レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00		トータルシェイプ 10:00～10:45 長田 賢一郎				10:00
10:30						10:30
11:00						11:00
11:30	レギュラーエアロ 11:05～11:50 長田 賢一郎	骨盤スリム 10:55～11:40 好村 和奈		アクア 11:00～11:30 森岡 美和		11:30
12:00						12:00
12:30	長田オリジナル チャレンジエアロ 12:10～12:55 長田 賢一郎	ZUMBAGOLD 12:05～12:50 好村 和奈	Essential Pilates 12:00～12:45 スタッフ			12:30
13:00	★【15分拡大】周年イベント★					13:00
13:30	Group Power60 13:10～14:10 日野 祐真・松田 心萌	ベーシックエアロ 13:10～13:40 平田 智子	医療体操 ラフイーラ 13:05～14:05 梶屋 知恵	ジュニアスクール スイミング 【夏の短期教室】 準備 13:00～13:15 体験 13:15～14:00 片付 14:00～14:05 ※最大2コース使用いたします。		13:30
14:00					フリーコート (テニス) 9:30～18:30	14:00
14:30	ピラティス 14:25～15:10 平田 智子	気功 14:00～14:45 修安		アクア 14:20～15:05 松浦 陽子		14:30
15:00						15:00
15:30	ヨガ 15:30～16:15 岡田 幸代	太極拳 15:05～15:50 吉岡 広美				15:30
16:00			TRYnations TeamTraining レベル2 30～16:30 スタッフ			16:00
16:30	★周年イベント★					16:30
17:00	Group Blast60 16:40～17:40 杉本 昇 日野 祐真 松田 心萌					17:00
17:30						17:30
18:00	★周年イベント★					18:00
18:30	Group Fight60 18:00～19:00 杉本 昇 桂田 武史 東 沙季 増井 洋嗣					18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	20:00