



Main schedule table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) and rows for time slots (10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30). Includes lesson details like 'CORE', 'ZUMBA', 'STRONG', 'POWER', 'CENTERGY', 'fight', 'groove', 'MPOWER', 'Mighty', 'K-POP', 'HIPHOP', 'YOGA', 'STRETCH', 'SWIMMING', and instructor names.

◆6 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田  
◆13 ヨガピラティス / 宮田  
◆20 心落ち着くヨガ / TOMO

◆6 GROUP FIGHT / shie  
◆13 ZUMBA / 宮田  
◆20 13:15~13:45 GROUP CORE / KUMA

◆5 姿勢改善ピラティス / 中川  
◆12 ボディライン整うピラティス / ちさと  
◆19 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田  
◆26 ボディライン整うピラティス / ちさと



~特別なサタデーモーニング~  
★限定サタモニ★  
土曜(9:00 OPEN)  
9:15 ~ 10:00  
5・19 センタジー CHIHO  
12・26 ZUMBA YUKI

・レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は、無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声かけください。退出しても構いません。  
・安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮ください。  
・使用器具の消毒にご協力ください。  
・入場はチェックインを必ず行ってください。チェックインできなかった場合、入場はできませんので十分お気をつけください。  
・熱中症に注意し、こまめな水分補給をしましょう!  
・内容や定員は、政府の方針により変更する場合がございます。

10・24(第2、第4木曜日) ~トランポリンレッスン~ ※詳細はPOPにて 有料レッスン

・+(プラス)  
・プラスα  
・プレミアム  
限定スケジュールです。  
※枠は消費しません。

◆迷っている方に「おすすめマーク」

◆脂肪燃焼に最適→ 脂 ◆リラックスしたい人に最適→ リ ◆泳ぎをはじめたい人に最適→ 泳  
◆筋力アップしたい人に最適→ 筋 ◆楽しみたい人に最適→ 楽 ◆汗をかきたい人に最適→ 汗

・定員はNO.1スタジオ42名・NO.2スタジオ30名です。  
(道具使用のレッスンはNO.1スタジオ30名・NO.2スタジオ22名です。)

