



SPORTS CLUB Mys

2024/8~

	金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10									
11	10:30~11:15 ベルビック ストレッチ KO★		10:30~10:50 アクアワーク	10:45~11:30 バレエストレッチ 天眞			11:15~12:00 ハタヨガ 平原		
12	11:30~12:15 ローインパクト KO★	11:00~12:00 おとなの バレエ教室		11:45~12:15 CENTERGY TOMOE					
13	12:30~13:15 CENTERGY TAKE	12:30~13:15 HIP-HOP入門 motomi	12:00~12:30 はじめて平泳ぎ	12:30~13:00 UBOUND 伊豆元			12:15~13:00 MEGADANZ 平原		
14	13:30~14:15 fight ARISA			13:15~14:00 リラックスヨガ 政田			13:15~13:45 UBOUND 政田		
15	14:30~15:15 ZUMBA 秋田			14:15~15:00 かんたんエアロ 濱			14:00~14:45 fight		
16				15:15~16:00 ZUMBA 上田			15:00~15:45 パワーカーディオ 政田		
17				16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田			16:00~16:45 通替わり プログラム		
18				17:15~18:00 POWER 矢崎					
19				18:15~19:00 fight TK					18:00フールトレーニング 終了
20	19:15~20:00 ZUMBA AI								18:30トレーニング時間終了
21	20:15~21:00 POWER 政田					20:00フールトレーニング 時間終了			
22	21:15~21:45 UBOUND 政田								
			22:00フールトレーニング 時間終了						

☆Aスタジオ定員
 道具を使用する40名
 使用なし48名
 ☆Bスタジオ定員 20名

スタジオのレッスンにつきましては、
 全てWEB予約者が優先となります。
 プールのプログラムは予約不要です。
 スタジオ・スパ会員様は  マーク、アクア・スパ会員様は  マークに参加可能です。