

SPORTS CLUB Mys

2024/8~

月曜日			火曜日			水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール	Aスタジオ	Bスタジオ	フール
10 10:30~11:00 ベルビクヨガ			10:15~11:00 筋力リリース AKI		10:30~10:50 アクアワーク	10:15~10:45 トーンストレッチ AKI		
11 11:15~11:45 かんたんエアロ YUKA			11:15~11:45 UBOUND 竹田		11:15~11:45 はじめてクロール	11:00~11:45 DISCO WORLD AKI		
12 12:00~12:45 ZUMBA YUKA			12:00~12:45 POWER 政田		12:00~12:30 背泳ぎ初級	12:00~12:30 ターゲット シェイプ		
13 13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋	13:00~13:45 バランス コーディネーション 矢崎	13:00~13:30 アクアピクス 政田	13:00~13:45 かんたんエアロ 政田	13:00~13:45 背骨 コンディショニング 高嶋		12:45~13:30 リラックスヨガ SAYO		13:00~13:30 アクアワーク
14 13:45~14:30 ローインパクト 高嶋			14:00~14:45 ZUMBA 高嶋	14:00~14:30 fight TAKE		13:45~14:30 HIP HOP SAYO		
15 14:45~15:30 fight TAKE			15:00~15:30 CENTERGY TOMOE			14:45~15:30 バレエストレッチ 天眞		
	16:30~17:30 キッズダンス						16:00~17:00 キッズ バレエ教室	
<p>※床の表示番号に沿ってご利用ください(定員48名赤、40名黒) ※予約をしていないクラスへの参加につきましてはレッスン開始30分前より、『1階ラウンジ』にて札を配布させていただきます。 ※定員を超過している場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。</p>								
19 19:00~19:45 かんたんエアロ 政田			19:00~19:45 UBOUND 矢崎			19:00~19:45 ローインパクト 上田		
20 20:00~20:45 fight ARISA	20:00~20:45 MEGADANZ 平原		20:00~20:45 ハイ&ロー YUKA	20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎		20:00~20:45 ZUMBA 上田	20:00~20:45 アースヨガ 平原	
21 21:00~21:45 CENTERGY ARISA			21:00~21:45 fight TK			21:00~21:45 POWER 矢崎	21:00~21:30 CENTERGY TOMOE	
22 22:30ジムトレーニング時間終了		22:00フルートレーニン グ時間終了	22:30ジムトレーニング時間終了		22:00フルートレーニン グ時間終了	22:30ジムトレーニング時間終了		22:00フルートレーニン グ時間終了