

2月

Spa&Wellness fitness Re-Birth

5Fスタジオ・ベ이스テージ予定表



	(日)		(月)		2/1(火)		2/2(水)		2/3 (木)	2/4(金)		2/5(土)	
	5F studio	baystage	5F studio	baystage	5F studio	baystage	5F studio	baystage		5F studio	baystage	5F studio	baystage
11:00					臨時休館日		臨時休館日		休館日				
11:30										コンディショニング30	アクア	ヨガ	アクア
12:00										チューブ			
12:30													
13:00											アクア		アクア
13:30													
14:00										コンディショニング60		チューブ	
14:30												サーキット	
15:00													
15:30											アクア		アクア
16:00													
16:30										チューブ		ヨガ	
17:00										サーキット			
17:30													
18:00													
18:30										コンディショニング60		コンディショニング30	
19:00											アクア	チューブ	アクア
19:30													
20:00													

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

5F studio

30分

チューブトレーニング(10名)

30分

コンディショニング30(10名)

60分

ヨガ・ピラティス(10名)

60分

コンディショニング60(10名)

30分

サーキットトレーニング(10名)

baystage

30分

アクアエクササイズ

月・金曜日 アクアピクス(30名)

火・土曜日 アクアボール(20名)

水・日曜日 アクアウォーク(30名)

2月

Spa&Wellness fitness Re-Birth 5Fスタジオ・ベ이스テージ予定表



	2/6 (日)		2/7 (月)		2/8 (火)		2/9 (水)		2/10 (木)	2/11 (金)		2/12 (土)	
	5F studio	baystage	5F studio	baystage	5F studio	baystage	5F studio	baystage	休館日	5F studio	baystage	5F studio	baystage
11:00													
11:30	ピラティス	アクア	コンディショニング30	アクア	ピラティス	アクア	コンディショニング60	アクア		チューブ	アクア	コンディショニング30	アクア
12:00			サーキット							サーキット		チューブ	
12:30													
13:00		アクア		アクア		アクア		アクア			アクア		アクア
13:30													
14:00	チューブ		コンディショニング60		ヨガ		ピラティス			コンディショニング60		ピラティス	
14:30	サーキット												
15:00													
15:30		アクア		アクア		アクア		アクア			アクア		アクア
16:00													
16:30	ピラティス		チューブ		コンディショニング30		チューブ			ピラティス		コンディショニング60	
17:00			サーキット		チューブ		サーキット						
17:30													
18:00													
18:30	コンディショニング30		コンディショニング60		ヨガ		ピラティス			コンディショニング30		ピラティス	
19:00	チューブ	アクア		アクア		アクア		アクア		チューブ	アクア		アクア
19:30													
20:00													

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

5F studio

30分

チューブトレーニング(10名)

30分

コンディショニング30(10名)

60分

ヨガ・ピラティス(10名)

60分

コンディショニング60(10名)

30分

サーキットトレーニング(10名)

baystage

30分

アクアエクササイズ

月・金曜日 アクアピクス(30名)

火・土曜日 アクアボール(20名)

水・日曜日 アクアウォーク(30名)

2月

Spa&Wellness fitness Re-Birth 5Fスタジオ・ベ이스テージ予定表



	2/13 (日)		2/14 (月)		2/15 (火)		2/16 (水)		2/17 (木)	2/18 (金)		2/19 (土)	
	5F studio	baystage	5F studio	baystage	5F studio	baystage	5F studio	baystage	休館日	5F studio	baystage	5F studio	baystage
11:00													
11:30	ヨガ	アクア	コンディショニング60	アクア	コンディショニング30	アクア	ピラティス	アクア		コンディショニング30	アクア	ピラティス	アクア
12:00					サーキット					チューブ			
12:30													
13:00		アクア		アクア		アクア		アクア			アクア		アクア
13:30													
14:00	コンディショニング30		チューブ		ヨガ		コンディショニング60			ピラティス		コンディショニング30	
14:30	チューブ		サーキット									サーキット	
15:00													
15:30		アクア		アクア		アクア		アクア			アクア		アクア
16:00													
16:30	ヨガ		コンディショニング60		ピラティス		コンディショニング30			コンディショニング60		ピラティス	
17:00							チューブ						
17:30													
18:00													
18:30	コンディショニング60		コンディショニング30		ヨガ		ピラティス			チューブ		コンディショニング60	
19:00		アクア	チューブ	アクア		アクア		アクア		サーキット	アクア		アクア
19:30													
20:00													

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

5F studio

30分

チューブトレーニング(10名)

30分

コンディショニング30(10名)

60分

ヨガ・ピラティス(10名)

60分

コンディショニング60(10名)

30分

サーキットトレーニング(10名)

baystage

30分

アクアエクササイズ

月・金曜日 アクアピクス(30名)

火・土曜日 アクアボール(20名)

水・日曜日 アクアウォーク(30名)

2月

Spa&Wellness fitness Re-Birth
5Fスタジオ・ベ이스テージ予定表

	2/20 (日)		2/21 (月)		2/22 (火)		2/23 (水)		2/24 (木)	2/25 (金)		2/26 (土)	
	5F studio	baystage							休館日	5F studio	baystage	5F studio	baystage
11:00													
11:30	コンディショニング30	アクア	ヨガ	アクア	チューブ	アクア	コンディショニング60	アクア		ピラティス	アクア	コンディショニング30	アクア
12:00	サーキット				サーキット							チューブ	
12:30													
13:00		アクア		アクア		アクア		アクア			アクア		アクア
13:30													
14:00	ヨガ		コンディショニング30		ピラティス		ヨガ			コンディショニング60		ピラティス	
14:30			チューブ										
15:00													
15:30		アクア		アクア		アクア		アクア			アクア		アクア
16:00													
16:30	コンディショニング30		ピラティス		コンディショニング60		チューブ			ピラティス		コンディショニング60	
17:00	チューブ						サーキット						
17:30													
18:00													
18:30	ヨガ		コンディショニング60		ピラティス		ヨガ			コンディショニング30		チューブ	
19:00		アクア		アクア		アクア		アクア		チューブ	アクア		サーキット
19:30													
20:00													

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

5F studio

30分

チューブトレーニング(10名)

30分

コンディショニング30(10名)

60分

ヨガ・ピラティス(10名)

60分

コンディショニング60(10名)

30分

サーキットトレーニング(10名)

baystage

30分

アクアエクササイズ

月・金曜日 アクアピクス(30名)

火・土曜日 アクアボール(20名)

水・日曜日 アクアウォーク(30名)

2月

Spa&Wellness fitness Re-Birth 5Fスタジオ・ベ이스テージ予定表



	2/27 (日)		2/28 (月)		(火)		(水)		(木)	(金)		(土)	
	5F studio	baystage	5F studio	baystage									
11:00													
11:30	ピラティス	アクア	コンディショニング30	アクア									
12:00			サーキット										
12:30													
13:00		アクア		アクア									
13:30													
14:00	チューブ		ピラティス										
14:30	サーキット												
15:00													
15:30		アクア		アクア									
16:00													
16:30	ピラティス		コンディショニング60										
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	コンディショニング30		ピラティス										
19:00	チューブ	アクア		アクア									
19:30													
20:00													

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

5F studio

30分 チューブトレーニング(10名)
30分 コンディショニング30(10名)

60分

ヨガ・ピラティス(10名)
60分 コンディショニング60(10名)
30分 サーキットトレーニング(10名)

baystage

30分 アクアエクササイズ

月・金曜日 アクアピクス(30名)
火・土曜日 アクアボール(20名)
水・日曜日 アクアウォーク(30名)