









		木曜日				
		ムーブメント フリースペース		サイクリング スペース		
9:30		チェックイン9:30				9:30
10:00		整理券15名		整理券12名		10:00
10:00		せなかスッキリ20 10:00~10:20		バイクサーキット20 10:00~10:20		10:00
10:30		磯部 瑞穂		宇田川 駿		10:30
11:00		ファントレサーキット30 10:40~11:10				11:00
11:30		宇田川 駿				11:30
12:00		体幹コアトレ20+サブ森 11:50~12:10		整理券11名		12:00
12:30		磯部 瑞穂 森 陽太郎		トップライド60 11:45~12:45		12:30
13:00		整理券8名		川畑 聖人 小菅 奏子		13:00
13:30		ファントレサーキット45 (ウエイトサーキット) 13:00~13:45				13:30
14:00		川畑 聖人		整理券12名		14:00
14:30				バイクサーキット20 14:00~14:20		14:30
15:00		整理券8名		川畑 聖人		14:30
15:30		ファクターエフ(TRX) 45 14:50~15:35		トップライド75 (エレメント15+60) 14:50~16:05		15:00
16:00		小菅 奏子		整理券12名		15:30
16:30		リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30		宇田川 駿		16:00
17:00		小菅 奏子		清ぎますよー(ノノ)ノ!!		16:30
17:30		体幹コアトレ30 (スペシャル) 17:00~17:30				17:00
18:00		川畑 聖人		整理券12名		17:30
18:30		整理券15名		バイクサーキット20 17:40~18:00		18:00
19:00		せなかスッキリ20 18:20~18:40		宇田川 駿		18:30
19:30		森 陽太郎				18:30
20:00		デビュー戦 皆さんヨロシクお願いし ます<(_ _)>				19:00
						19:30
チェックアウト20:00						