

FITNESS EVENT

by team
La body

@フィットネス&スパココカラ本厚木

ココカラ本厚木会員特別価格

1レッスン 1,000円 (税込)

3/15(日)



YUUKI TAGUCHI

MIKA OKIDO

KEISUKE SANNOMIYA

SHOKI MATSUMOTO

TAKUYA KONDO

MIKI HATADA

TATSUHIKO OKUSHI

スケジュール

時間	担当	内容	強度
① 11:30~12:15	大串・田口	リトモス	★★★★★
② 12:30~13:15	三宮・畑田	ダンスエアロ	★★★★★

ココカラ会員オススメ

③ 14:15~15:00	大城戸・松本	ハイロー ※中・上級エアロ	★★★★★
④ 15:15~16:00	大串・近藤	ハイロー ※中・上級エアロ	★★★★★

グッズ販売【アリーナ内にて販売】

10:30~11:15、13:30~14:15

※LA BODY協賛グッズ販売となります

13:30~14:15 プチファッションショー

※お支払いは現金またはクレジットカード(visa・master)となります。
※購入後の後日返金対応はお受け致しかねます。予めご了承下さい。

ココカラ|本厚木|会員特別価格

料金：1 lesson **1,000円**

募集期間：2020年2月11日(火)10:00~
3月8日(日)19:30締切


申込方法：事前予約用紙記入後、
フロントでご入金(現金のみ)

定員：各クラス80名限定

※デイトム会員の時間外利用料も料金に含まれます。
※レッスンの詳細は別途5Fラウンジ掲示をご覧ください。

※入場順は抽選にて決定し、当日用紙にてお伝え致します。
※イベントで撮影した動画・写真はSNS等で使用させていただきます。
※施設内における貴重品と、自身の体調管理は自己責任でお願い致します。
※理由の如何に関わらず、キャンセルによる返金はお受け致しかねます。予めご了承下さい。

	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00	FREE TIME			
30	スタジオ 開放時間 10:00-11:45 ※ストレッチポール・ フレックスクッション をご自由に使えます。	事前予約制 有料イベント ※予約者のみがお参加頂けます。 ※詳細はポスターをご覧ください。		
11:00		リトモス 11:30~12:15 大串×田口		
30	クロス・ ストレッチ 12:00-12:45 天野 玲			
12:00		ダンスエアロ 12:30~13:15 三宮×畑田		
30	ファンクショナル コア 13:00-13:45 天野 玲			予 キネシスファースト 13:15-13:35
13:00		プチファッション ショー 13:30~14:15		
30	ピラティス 14:00-14:45 稲木 由美	ハイロー 14:15~15:00 大城戸×松本	アクア45 14:15~15:00 天野 玲	
14:00	長めのタオル持参 背骨 コンディショニング 15:00-15:45 寺戸 純子			予 キネシス オールアウト 15:10-15:40
15:00		ハイロー 15:15~16:00 大串×近藤		
30	基本のハタヨガ 16:00-17:00 Yoshitaka	予		予 キネシスショート 16:40-16:55
16:00		エンジョイ バドミントン 16:45-17:45		
30	RITMOS 17:15-18:15 石井 俊太郎			
17:00		バスケット ボール 18:00-19:00		
18:00				
30				
19:00				
30	運動エリアのご利用は19:30までとなります。 20:00までにチェックアウトをお願いします。			

- デイタイム会員様はご利用時に時間外利用料(1,650円)が必要です。
- イベントご参加のデイタイム会員様は時間外利用料金も含まれております。
- ご家族やご友人が会員様と一緒にクラブを利用する際は同伴ビジター利用料(2,200円)が必要です。
- フィールドは終日テニスコートレンタルとなります。当日フロントでご予約の上ご利用下さい。(550円/30分)
- **予** . . . 開始時間30分前に予約券を配布します。
-  . . . はじめての方におすすめのプログラムです。