Enjoy! FITNESS & SPA cocokara

2018年1月特別プログラムスケジュール

1月3日（水）年始短縮営業 10:00～18:00デイタイム利用可

	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00				
30				
11:00	癒しのヨガ 10:30～11:30 福島　正	BOKWAダンス 10:30～11:15 栗原　浩一		予約券 キネシス ファースト 11:00～11:30
30				
12:00	ファーストシェイプ 11:45～12:15 市川　熙子	BOKWA PUNCH&STRIKE 11:30～12:15 栗原　浩一	水中ウォーキング 12:00～12:30 西尾　ゆかり	予約券 キネシス ファースト 12:00～12:30
30				
13:00	adidas YOGA 12:30～13:15 堀田　真弓	ハイパーボディ 12:30～13:15 柴田　直輝	3ヵ月習得 マスター平泳ぎ 13:00～13:45 佐々木　鴻	予約券 キネシス ファースト 13:00～13:30
30				
14:00	太極拳 13:30～14:30 金子　満	ZUMBA 13:45～14:30 宮﨑　恵美子		予約券 キネシス ファースト 14:00～14:30
30				
15:00	SPECIAL KaQiLa ～内臓脂肪燃焼～ 14:45～15:45 間宮　友美	ビギナーエアロ 14:45～15:30 宮﨑　恵美子	アクア45 15:00～15:45 樹山　由佳里	予約券 キネシス ファースト 15:00～15:30
30				
16:00	SPECIAL RITMOS#44 新曲発表会 ＋ダンス基礎 16:00～17:15 中谷　亜紀子	予約券 卓球 ～打初め～ 16:00～17:00		予約券 キネシス ファースト 16:00～16:30
30				
17:00				
30				
18:00	運動エリアのご利用は17:30までとなります。			

1月8日（月）成人の日 10:00～20:00

	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00	Free Time スタジオ開放 10:00～11:15 ※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。			
30				
11:00	Figure 8 11:30～12:15 AZU	予約券 エンジョイ 卓球 11:45～12:45		予約券 キネシス ファースト 12:30～13:00
30				
12:00	SPECIAL Bolly wood dance 12:30～13:30 YOSHINO	ファーストシェイプ 13:00～13:30 加藤　千春		
30				
13:00	背骨 コンディショニング 13:45～14:45 南　晴世	ラテンエアロ 14:00～14:45 関澤　収		予約券 キネシス ファースト 14:30～15:00
30				
14:00	セルフケア ヨガ 15:00～16:00 辻廣　美玲	SPECIAL サルサダンス 15:00～16:00 関澤　収	アクア45 15:00～15:45 天野　玲	
30				
15:00	ジャズダンス 16:15～17:00 辻廣　美玲	クロス・ ストレッチ 16:15～17:00 天野　玲		予約券 キネシス ファースト 16:30～17:00
30				
16:00	BOKWA PUNCH&STRIKE 17:15～18:00 栗原　浩一	予約券 バドミントン 17:15～18:15		予約券 キネシス ファースト 18:30～19:00
30				
17:00				
30				
18:00	運動エリアのご利用は19:30までとなります。			
30				
19:00				

予約券 ・・・はじめての方におすすめのプログラムです。
・・・レッスン開始30分前より
予約カウンターにて予約券を配布致します。

●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。（540円/30分）

【営業時間】

1月3日（水） 10:00～18:00
※デイタイム会員様は
終日ご利用頂けます。

1月8日（月） 10:00～20:00
※デイタイム会員様はご利用時に
時間外利用料（1，620円）が必要です。

RITMOS＃44新曲発表会 ＋ダンス基礎

11曲の音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンス。
1月からの新曲を2018年真っ先に体感しよう！

Bolly wood dance

インドの古典的舞踊にヒップホップなどの
さまざまな要素を取り入れたダンスクラスです。