

# 8月12日 (月・祝) プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00				10:00
30				30
11:00		ピラティス 10:30~11:15 赤保木 真弓		11:00
30				30
12:00	ファーストシェイプ 11:30~12:00 岸本 さら	ビギナーエアロ 11:30~12:15 三井 恵子		12:00
30				30
13:00	女性専用 ホットヨガ 12:45~13:45 三井 恵子	卓球 12:30~13:30	アクア30 13:00~13:30 高柳 聡史	13:00
30				30
14:00	女性専用 UpbeatMusicヨガ 14:00~14:45 大嶋 智美	ZUMBA 13:45-14:30 高橋 久美子		14:00
30		オススメレッスン	オススメレッスン	30
15:00	15:00~15:15 ホットシックスパック 岸本	ハイパークラッシュ60 14:45~15:45 市川 熙子	●ハイパーボディ ~ダイエットBODY~ 下半身・胸・背中&肩 二の腕・お腹(2曲)の構成で 夏に合ったボディを目指しま しょう。	15:00
30				30
16:00	予 BODYリカバリー 16:15~16:45 大嶋 智美	予 オススメレッスン ハイパーボディ ~ダイエットBODY~ 16:00~16:45 鈴木 信之介	オススメレッスン	16:00
30				30
17:00	予 ストライクインパクト ~7ROUND~ 17:15~18:00 高橋 貴裕	予 バドミントン 17:15~18:15	●ストライクインパクト ~7ROUND~ 3人一組でサンドバッグを 打ち合うレッスンです。 暗闇で周りの目を気にせず 試合をイメージしたパンチの コンビネーションで相手を 倒しましょう! ※定員30名となります。	17:00
30				30
18:00				18:00
30				30

祝日の営業時間は10:00~20:00(運動エリアは19:30まで)となっております。  
尚、祝日にデイタイムの会員様は時間外手数料(1,620円)をお支払いすることで  
ご利用頂けます、予めご了承下さい。