

7月15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	予 クロスストレッチ 10:30~11:15 天野 玲	ZUMBA 10:30~11:15 大里 清美		30
11:00				30
30		ボディシェイプエアロ 11:30~12:15 大里 清美		30
12:00	30			
30	女性専用 ホットヨガ 12:30~13:30 三井 恵子	卓球 12:30~13:30	アクア30 13:00~13:30 大嶋 智美	30
13:00	30			
30	女性専用 UpbeatMusicヨガ 13:45~14:30 市川 熙子	シェイプインパクト 13:45~14:30 高柳 聡史		30
14:00	30			
30	14:45~15:00 ホットシックスパック 川井	ハイパーボディ 14:45~15:30 高根 啓	イベントレッスン ●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。	30
15:00	30			
30	15:05~15:20 ホットサーキット 川井	イベントレッスン		30
16:00	30			
30	予 BODYリカバリー 16:00~16:30 市川 熙子	協栄 シェイプボクシング60 15:45~16:45 高田 まゆみ		30
17:00	30			
30	予 イベントレッスン ストライクインパクト ~7ROUND~ 17:00~18:00 高橋 貴裕	バドミントン 17:15~18:15	イベントレッスン ●協栄シェイプボクシング ボクシングの実践的内容を テーマとしてパンチ、ステップ など全身シェイプアップや ストレス解消に効果的です。	30
18:00	30			
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。