

11月特別プログラムスケジュール

| | 11月3日 (火・祝) | | | | 11月23日 (月・祝) | | | |
|-------|--|-----------------------------------|--|----------------------------|---|-------------------------------------|---|----------------------------|
| | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール |
| | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員44名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員44名 |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | 予 バレエ 11:00-12:00 maiko | |
| 12:00 | ZUMBA 11:30-12:15 ジーナ | ピギナーエアロ 11:45-12:30 矢野 | | | | | | |
| 13:00 | 予 背骨 コンディショニング 12:45-13:30 寺戸 フェイスタオル持参 | 予 ハイパーボディ 12:50-13:35 中村 | 予 ホットヨガ 12:45-13:45 YOKO | | ZUMBA 12:15-13:00 ジーナ | リラックソギ 12:00-13:00 Haruka | | アクア30 13:00-13:30 三俣 |
| 14:00 | 予 ハイパーエキサイト 13:50-14:35 梶田 | 予 バレトン 14:00-14:45 宮路 | 予 ホット 美BODYヨガ 14:15-15:15 Maho | アクア45 14:00-14:45 寺戸 | 予 ハイパーエキサイト 13:30-14:15 梶田 | | 予 ホットヨガ 13:30-14:30 REIKO | |
| 15:00 | 予 ハイパークラッシュ 15:00-15:45 大本 | | | | 予 ハイパーボディ 14:45-15:30 釜田 | 予 免疫UPヨガ 15:00-16:00 AYA | | |
| 16:00 | | 予 ハタヨガ 15:45-16:30 AYA | | | 予 トータルボディ シェイプ 16:00-16:45 mizuho | 予 ハイパークラッシュ 16:30-17:15 吉原 | | |
| 17:00 | | | 予 ホット ベーシックヨガ 16:45-17:45 野村 | | | | 予 ホット ファンクショナルケア 17:00-17:45 mizuho | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |

※営業時間 10:00-20:00 (トレーニングエリア終了19:30)

※レギュラー・レギュラー-U30会員の方がご利用頂けます。

※デイトタイム会員の方はご利用頂けません。

ご利用の際は別途時間外手数料 (1,650円) が必要になります。

※途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。

※密集を避け、スタジオ前で並んで待つ行為は禁止とさせていただきます。

※予約取得の為に並び頂けるのは、予約券配布時間の10分前からとなります。

※予約券は、お一人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。

(代理での取得はご遠慮頂いております。)

また、予約券に記載している番号順にご入場とさせていただきます。

※プログラムの予約券はプログラム開始の30分前から配布致します。

※予約券は、運動着にお着替えを済ませてからお受け取り下さい。

※ホットヨガへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。