

# 3月21日(水・祝)プログラムスケジュール

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ジム・プール	
10:00 :30			<b>Free Time</b>  スタジオB開放時間 10:00-13:45  ※バランスボール・ストレッチポールをご自由に使えます。		
11:00 :30					
12:00		コアリセット 11:45-12:15 中澤 正信			
:30	ハイパーボディ 12:15-13:00 中村 淳子	ベリーダンス 12:30-13:30 ACALI			
13:00					
:30	ハイパークラッシュ 13:15-14:00 中村 淳子				
14:00		ZUMBA 13:45-14:30 Sato			<i>Special</i> アクアサーキット45 13:30-14:15 浅野 拓実
:30	ステップ1 14:15-15:00 AKKO				<b>ホットヨガ～太陽礼拝～</b> “太陽礼拝”のポーズを繰り返し行いポーズのポイントもお伝えします。身体の柔軟性だけでなく、心の柔軟性も向上させましょう！
15:00		ポールリリース 14:45-15:30 Sato		ホットBeautyLifeヨガ 14:30-15:15 石川 あすみ	
:30	ボディシェイプエアロ 15:15-16:00 AKKO	<i>Special</i>		<i>Special</i> ホットヨガ ～太陽礼拝～ 15:30-16:30 栗島 香純	
16:00	予 <b>定員32名</b> バドミントン 16:15-17:15	トータルボディシェイプ60 15:45-16:45 mizuho			
:30				<b>アクアサーキット45</b> レジスタンストレーニングと有酸素トレーニングを交互に行う、サーキットプログラムです。ビート板も使います。水中で楽しく動きましょう！	
17:00			ホットファンクショナルケア 17:00-17:45 mizuho		
:30				<b>トータルボディシェイプ60</b> 通常の45分レッスンに15分拡大し、脂肪燃焼を更にアップ。全身シェイプアップして綺麗なボディラインを作ります。	
18:00					
:30					
19:00					
:30					
20:00					

※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利用料(¥1,620)が必要です。  
 ※途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。  
 ※ホット系プログラム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。

※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。)  
 ※プログラムの予約券はプログラム開始30分前から配布致します。  
 スタジオ、アリーナプログラムは、2Fジムにて予約券を配布致します。  
 ※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。