

11月3日(金・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	プール	
10:00	Special フェイシャル&ヘッド マッサージヨガ 10:30-11:30 Hitomi		Free Time スタジオB開放時間 10:00-14:00 ※バランスボール・ ストレッチポールを ご自由に使えます。		
10:30					
11:00	ヴィンヤサヨガ60 11:45-12:45 Hitomi	ビギナーエアロ 12:00-12:45 鳥羽 彩菜			
11:30					
12:00				アクア30 12:45-13:15 橋本 瑞希	
12:30					
13:00	ZUMBA 13:00-13:45 高橋 久美子	ボディスレンダー 13:00-13:45 鳥羽 彩菜			
13:30					
14:00	Special 協栄シェイプボクシング 14:00-15:00 井川 真紀	コアリセット 14:15-14:45 中澤 正信	おなか ボール リセット 14:15-15:00	フェイシャル&ヘッド マッサージヨガ 呼吸と共に身体をほぐし、鎖骨付近から首回り～頭部までセルフで押圧やマッサージをしていきます。心身の深いリラクセス効果も得られます。	
14:30					
15:00	リンパビクス 15:15-16:00 山崎 恵子	ハイパーボディ 15:15-16:00 中村 淳子	ホットヨガ 15:45-16:45 坂口 詠海		
15:30					
16:00	予 バドミントン 16:15-17:15	ハイパークラッシュ 16:15-17:00 中村 淳子	予 ホットヨガ 17:00-18:00 渡邊 あやの	協栄シェイプボクシング リズムに合わせてパンチを基本に多彩なコンビネーションを組み上げる爽快な格闘技エクササイズクラスです。初めての方でも気軽にご参加頂けます。	
16:30					
17:00	バレーボール 17:30-18:30				
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
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。