

7月16日(月・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			<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"> Free Time 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。 </div>	
11:00 :30	RITMOS 11:00-12:00 さっと			
12:00 :30				
13:00 :30	ハイパーボディ 12:30-13:15 河西 聡哉	リラックスヨガ 12:30-13:15 emi		アクア30 12:45-13:15 橋本 瑞希
14:00 :30	ハイパークラッシュ 13:30-14:15 中村 淳子	骨盤コンディショニング 13:30-14:15 emi		
15:00 :30		Tone Up Hip 14:30-15:00 森田 真人		
16:00 :30			バレエ 15:00-16:00 中田 優衣	
17:00 :30	予 定員32名 バドミントン 17:15-18:15	<i>Special</i> パワーシェイプヨガ 17:15-18:15 Eimi	ホットUpbeat Music ヨガ 17:00-17:45 橋本 瑞希	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> パワーシェイプヨガ ボディメイク効果の高いポーズを中心に行い、シェイプアップに効果的なクラスです。汗をかいて気になるお腹周りをスッキリさせましょう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Tone Up Hip 今女性に絶大な人気のヒップアッププログラムです。テニスボールやミニダンベルを使用し、お尻周りのシェイプアップを目指しましょう。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> シェイプインパクト 腹筋動作と走る動作を組み合わせたクラスです。常にお腹周りを刺激する動作が入り、短時間で汗がかけ、お腹周りのシェイプアップに効果的です。 </div>
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。