

10月8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			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。		
11:00 :30					
12:00 :30	バレーボール 12:00-13:00				
13:00 :30		予 美骨盤 13:15-13:45 中村 淳子			アクア30 12:45-13:15 森田 真人
14:00 :30	ハイパーボディ 13:30-14:15 河西 聡哉	Special 下半身スッキリヨガ 14:00-15:00 渡邊 あやの			下半身スッキリヨガ 女性の方必見!! 気になる 下半身のむくみをヨガの ポーズでスッキリさせま しょう。お尻や足の引き 締めにも効くポーズを多 めにっていきます。
15:00 :30	ハイパークラッシュ 14:30-15:15 中村 淳子			バレエ 15:00-16:00 中田 優衣	
16:00 :30	Special トータルボディダイエット60 15:30-16:30 mizuho				
17:00 :30	ピラティス 16:45-17:30 Sato	シェイプインパクト 17:15-17:45 梶田 拓也		ホットUpbeatMusicヨガ 16:30-17:15 橋本 瑞希	ホットUpbeat Music ヨガ ノリの良い音楽に合わせ ながらヨガを行います。 メインでは次々とポーズ を取っていくことでシェ イプアップも期待できま す!
18:00 :30	ZUMBA 17:45-18:30 Sato	予 定員48名 ストライクインパクト 18:15-19:00 梶田 拓也		ホットBeautyLifeヨガ 17:30-18:15 合谷 由里子	
19:00 :30					トータルボディダイエット60 通常のレッスンに15分プ ラス! いつもよりダイ エット効果が期待できま す。様々なアイテムを使 用して脂肪燃焼していき ましょう!
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。

※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。