


祝日特別プログラムスケジュール

1月14日(月)成人の日

10:00	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
30	FREE TIME			
11:00	スタジオ開放時間 10:00~11:15			
30		予約券		
12:00	ボディシェイプエアロ 11:30~12:15 原田 理恵子	卓球 11:30~12:30		
30	シックスパック 12:30~13:00 森尾 華			予約券 13:00~13:15
13:00		セルフケアヨガ 12:45~13:45 辻廣 美玲		キネシスショート
30	ファーストシェイプ 13:15~13:45 加藤 千春			
14:00	タオル持参			予約券
30	背骨 コンディショニング 14:00~15:00 南 晴世	ハイパーボディ 14:00~14:45 村松 光		キネシスオールアウト 14:00~14:30
15:00		SPECIAL		
30	ファンクショナル ローラーピラティス 15:15~16:00 岩田 雅美	RITMOS ジョイントイベント 15:00~16:00 江原 純子 & 畑田 美紀		
16:00		SPECIAL 事前予約制		
30	ダンスエアロDisco ver. 16:30~17:15 畑田 美紀	予約券		
17:00		エンジョイ バドミントン 16:30~17:30		
30	予約券 定員39名			
18:00	ストライクインパクト 17:45~18:30 阿部 芽美	バスケットボール 17:45~18:45		
30	暗闇スタジオ			
19:00		運動エリアのご利用は19:30までとなります。 20:00までにチェックアウトをお願いします。		

- デイタイム会員様はご利用時に
時間外利用料(1,620円)が必要です。
- ご家族やご友人が会員様と一緒にクラブを利用する際は
同伴ビジター利用料(2,160円)が必要です。
- フィールドは終日テニスコートレンタルとなります。
当日フロントでご予約の上ご利用下さい。(540円/60分)
- **予約券**・・・開始時間30分前に予約券を配布します。
- ・・・はじめての方におすすめのプログラムです。

“成人の日限定” スペシャルイベント開催!

RITMOSジョイントイベント

楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
初めての方もご参加頂けます! 60分良い汗を流しましょう。
成人の日限定スペシャルコラボでお届け♪



15:00~16:00
in 6階アリーナ



事前予約 有料レッスン **ダンスエアロ Disco ver.**

本厚木会員限定先着50名 参加費500円

エアロビクスとダンスを融合させたスタイリッシュなプログラムです。
雰囲気はまるでDisco♪ノリノリの音楽で素敵な45分をお過ごし下さい。

16:30~17:15 in 5階スタジオ
畑田 美紀

※お申込みは館内別途案内をご確認下さい。