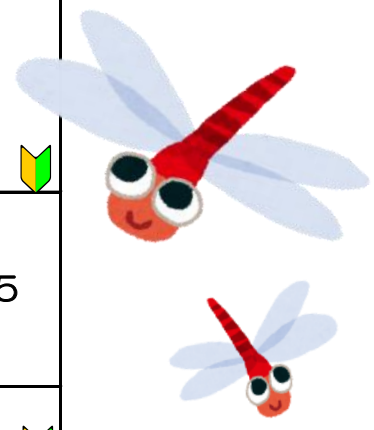

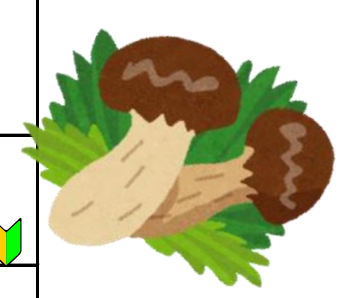


祝日特別プログラムスケジュール

9月21日(月) 敬老の日			9月22日(火) 秋分の日			
	定員28名	定員34名	定員36名	定員28名	定員34名	定員36名
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	FREE TIME			FREE TIME		
10:30	スタジオ開放時間 10:00-11:15 ※ストレッチポール・フлексスクッションを ご自由に使えます。			スタジオ開放時間 10:00-11:15 ※ストレッチポール・フлексスクッションを ご自由に使えます。		
11:00	予	予		予	ZUMBA 11:00~11:45 江原 純子	
11:30						
12:00	セルフケアヨガ 11:30~12:30 辻廣 美玲	RITMOS 11:30~12:30 AZU 新曲リリース!!		リフレッシュヨガ 11:45~12:30 武藤 沙織	予 SPECIAL	
12:30					ReeJam 12:05~13:05 江原 純子	エアロピクスと ダンスフィットネスを 組み合わせたトレーニング。 エネルギー消費量も 大きいクラスです!
13:00	予	予	音楽に合わせて姿勢の改善と 下半身の強化を 目的とするクラスです。 裸足で行うので シューズ無しでご参加可能。	予		
13:30	ハイパーボディ 12:50~13:35 大嶋 智美	美ボディ コンディショニング 13:00~13:45 原田 理恵子		ピラティス 13:00~13:45 武藤 沙織	予	
14:00	予 無料セミナー	予	予	予	ファーストシェイプ 13:30~14:00 森尾 華	
14:30	らくゆる的 カラダメンテナンス 14:05~15:05 高崎 玲子 定員28名	予		Tone up hip 14:05~14:30 清水 千里	予	
15:00		ビギナーエアロ 14:15~15:00 湯山 佳代		予 SPECIAL	骨盤シェイプ 14:30~15:15 川島 治美	
15:30	予	予		予 SPECIAL		
16:00	ベーシックピラティス 15:35~16:20 大嶋 智美	STRONG NATION 15:30~16:00 理香		予	予	
16:30	予	予		予	エアロファン 15:45~16:45 川島 治美	
17:00	シックスパック 16:40~17:10 森尾 華	ZUMBA 16:20~17:05 理香		予 SPECIAL	予	
17:30		予 SPECIAL		予 SPECIAL		
18:00	FREE TIME	シアタージャズ 17:30~18:30 わかば		予 SPECIAL	予	
18:30	スタジオ開放時間 17:30-19:00 ※ストレッチポール・フлексスクッションを ご自由に使えます。		プロードウェイの名曲に 合せてミュージカル ダンスを楽しめます。	1度は聞いた事のある あの曲に合わせて パーベルエクササイズ!	DISCO WORLD 17:15~18:15 若瀬 七海	70~90年代の ディスコサウンドと 定番ステップを フィットネス風に アレンジしたダンス エクササイズです。
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時間外利用料(1,650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。(550円/30分)
- 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。

【予約の流れ】

- ・スタジオレッスンはジムエリア入口、アリーナレッスンは5Fラウンジ、プールレッスンはプールエリア ペースクロック前にレッスン開始の30分前より予約券を設置致します。
- ・予約券は配布時間の**5分前**から整列とさせていただきます。
- ・レッスン開始時刻**10分前**に開場します。
- ・**予約券の番号順**に入場下さい。