

1月14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			
10:00			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。	トータルボディシェイプ -マッスルアップ- 新年特別！あのトータルボディシェイプが内容盛りだくさん強度増し増し正月太りを解消しよう！		
11:00	Special トータルボディシェイプ -マッスルアップ- 11:00-12:00 mizuho				2019シェイプインパクト 立位腹筋とカーディオエクササイズで腹筋群の強化、体カアップ、脂肪燃焼をしていきます。年末年始の暴飲暴食で出てきたお腹を引っ込めよう！	
12:00	Special 2019シェイプインパクト 12:15-13:00 梶田 拓也	ZUMBA 12:00-12:45 宮路 祐子				
13:00		Special キックボクシング 13:00-13:45 清水 亜佐子			キックボクシング 新年特別レッスン！キックボクシングの動作で楽しく体を動かします。蹴散らせ、正月太り！！	
14:00	ハイパーボディ 14:00-14:45 金田 賢己					
15:00	ハイパークラッシュ 15:00-15:45 中村 淳子	Special ホット骨盤調整ヨガ 14:30-15:30 emi				
16:00		Special 呼吸巡りヨガ 16:00-16:45 emi			ホット骨盤調整ヨガ 骨盤周りを中心に全身の筋肉を緩め、支えに必要な筋力をつけ、骨盤周りを整えていきます。	
17:00	定員32名 バドミントン 16:45-17:45	ホットBeautyLifeヨガ 16:45-17:30 橋本 瑞希				
18:00		定員48名 暗闇スタジオ ストライクインパクト 18:15-19:00 橋本 恵里			Special ホットベーシックヨガ 17:45-18:45 野村 かおり	呼吸巡りヨガ 呼吸の流れを大切にしながら、呼吸と動作を合わせて、ゆっくり流れるようにポーズを行います。
19:00						
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。