

# 5月5日(土・祝)プログラム

|       | Aスタ   | Bスタ                               | 岩盤   | プール |
|-------|---|-----------------------------------|--|-----|
| 10:00 |   |                                   |  |     |
| 10:30 |   |                                   | <b>登録制</b>   |     |
| 11:00 | <b>10:45~11:45<br/>エアロシェイプ<br/>武市夏織</b>           |                                   | <b>10:30~11:30<br/>ホットシェイプ<br/>トレーニング<br/>磯田香恵</b>     |     |
| 11:30 |   |                                   |  |     |
| 12:00 |   |                                   |  |     |
| 12:30 | <b>12:00~12:45<br/>ポールエクササイズ<br/>中本由里</b>         |                                   | <b>11:40~12:45<br/>フリー岩盤浴</b>                          |     |
| 13:00 |   |                                   |  |     |
| 13:30 | <b>13:00~14:00<br/>中級エアロ<br/>磯田香恵</b>             |                                   | <b>13:00~13:45<br/>ピラティスヨガ<br/>アラカルト<br/>中本由里</b>      |     |
| 14:00 |   |                                   |  |     |
| 14:30 |   |                                   |  |     |
| 15:00 |   |                                   | <b>14:30~14:50<br/>ホットストレッチ</b>                        |     |
| 15:30 | <b>15:00~15:30<br/>美・エクササイズ<br/>大倉(代行)</b>        |                                   |  |     |
| 16:00 | <b>15:40~16:40<br/>ジャズダンス<br/>大倉(代行)</b>          |                                   | <b>15:40~16:00<br/>リラクゼーション</b>                        |     |
| 16:30 |   |                                   |  |     |
| 17:00 |   |                                   | <b>16:15~17:15<br/>若返りリフトUP<br/>コンディショニング<br/>今田夕子</b> |     |
| 17:30 | <b>17:00~18:00<br/>脂肪燃焼エアロ<br/>(初級)<br/>嘉納美佐子</b> |                                   |  |     |
| 18:00 |   |                                   | <b>17:25~19:45<br/>フリー岩盤浴</b>                          |     |
| 18:30 |   | <b>18:20~18:40<br/>グループトレーニング</b> |  |     |
| 19:00 |   |                                   |  |     |
| 19:30 |   |                                   |  |     |

※時間外利用は540円(税込)、一般利用は1080円(税込)  
フロントにてお支払いのうえ、ご参加ください。