

11月3日(火) 祝日レッスンプログラム

11月23日(月) 祝日レッスンプログラム

	11月3日(火)				11月23日(月)		
	アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア		アリーナスタジオ	ホットスタジオ	ジムエリア
10:00		10:00-10:45 LES MILLS ボディバランス TOMOMI		10:00	10:00-11:00 スポーツタイム ピックルボール 事前予約不要 フリー利用	10:15-11:15 骨盤調整 ホットヨガ (タオル要)	
	10:15-11:15 リフォーマー 美姿勢2						
11:00	★ 田島	11:00-12:00 はじめての パワーヨガ		11:00		hiromi	
	11:40-12:50 スポーツタイム ピックルボール 事前予約不要 フリー利用	福島	11:30-12:00 サイクルFIT30 田島		11:30-12:30 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX	11:30-12:30 デトックスヨガ	
12:00		12:15-13:00 美尻EX 田島		12:00	★ 池崎	hiromi	
13:00		13:15-14:00 オリジナルエアロ KANA		13:00	12:45-13:30 オリジナル エアロ 坂上	12:45-13:30 整うピラティス 池崎	
	13:15-14:00 colours/アンシー監修 骨盤くびれ〜る ツボ押しヨガ 田島						
14:00		14:15-15:00 バレトン KANA		14:00	13:45-14:45 スポーツタイム バドミントン 事前予約不要 フリー利用	13:45-14:45 SinTex®Tone 背 骨と股関節の調律 EX 坂口	
	14:30-14:50 ストレッチボール MARU						
15:00		15:15-16:15 ピラティス リフォーマー ボディメイクMIX		15:00	15:00-16:00 ピラティス リフォーマー② スタイルアップF 小林		
	★ 田島						
16:00		ロッカー混雑緩和のため ・ボディバランス ・リフォーマー美姿勢 に参加の方は9：45分 よりロッカーご利用いた できます。		16:00		11月23(月) 無料体験 *体験の方はフロント にてお申込み	
17:00				17:00	16:30-17:30 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア1】		
	17:30-18:30 ボディコンバット60 SUGAR				17:45-18:45 Jrスクール ダンススクール 【ジュニア2】	ロッカー混雑緩和のため ・骨盤調整(ホット) ・ピックルボール に参加の方は9：45分 よりロッカーご利用いた できます。	
18:00				18:00			
19:00				19:00			
風呂・ロッカーの利用は20:00迄				風呂・ロッカーの利用は20:00迄			
20:00	←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)			20:00	←変更のあるレッスン (時間・場所・担当者)		
	★ 一定員20名のクラス ★ 一定員30名のクラス ←レッスン未経験の方、運動が苦手な方でも安心して受講できます ←スタジオの温度・湿度を通常より高めに設定しております。				★ 一定員20名のクラス ★ 一定員30名のクラス ←レッスン未経験の方、運動が苦手な方でも安心して受講できます ←スタジオの温度・湿度を通常より高めに設定しております。		