












# 2月12日(月) 祝日プログラムスケジュール

	スタジオ (2F)	アリーナ (2F)	プール (4F)	サイクルスタジオ (3F)	
10:00	ホットシリーズ 	1部制 	<p>～Special～ シンプルだから動きやすい！</p> <p>レッスンに参加するのが不安... 難しくて長いレッスンはちょっと... そんな方におすすめのレッスンを並べてみました。 思いっきり動けるので消費カロリーも抜群！ ○ファーストエアロ 音楽に合わせて全身をシンプルに動かしていきます。 脂肪燃焼に効果あり。 ○ファーストシェイプ お腹周りの引き締めにも効果のある動きを音楽に合わせて行います。 ○ハイパービート30 ダンスエクササイズサイズの30分バージョン！動きは多数ありますが30分なので挑戦してみても？</p> <p>場所:2階スタジオ</p>		
11:00	SP ホットピラティス 10:45～11:45 Mayumi	バドミントン 10:45～11:45			
12:00	BeautyLifeヨガ  12:00～12:45 杉山 佳奈子				
13:00		SP Jazzダンス 12:45～13:30 松田 空			ボディメイクサイクル  13:00～13:30 宮田 英史
14:00		SP ZUMBA 13:45～14:45 ERI	アクア45 14:00～14:45 杉山 佳奈子	※予約は30分前にフロントにて受付	
15:00	～Special～ シンプルだから動きやすい！ おなかシェイプ  15:15～15:30 ファーストエアロ  15:45～16:15 宮田 英史	ハイパーボディ 15:00～15:45 高柳 聡史	<p>サイクルレッスン カロリーチャレンジ！</p> <p>○目標消費カロリーを設定し、全員でクリアを目指します。 見事達成すればプロテインバーをプレゼント！ ○男性400*<sub>0</sub>カロリー、女性200*<sub>0</sub>カロリーを目標数値と定めます。</p> <p>例：男性10名、女性6名の場合 男性4,000*<sub>0</sub>カロリー(400×10)、女性1,200*<sub>0</sub>カロリー(200×6) レッスン終了後、全員の消費カロリー合計が5,200*<sub>0</sub>カロリー達成でプロテインバープレゼント！</p>		
16:00	ファーストシェイプ  16:30～17:00 森田 直樹	SP シェイプボクシング 16:00～17:00 高田 まゆみ			アフターバーンサイクル  16:00～16:40 増子 隼人
17:00	ハイパービート30  17:15～17:45 森田 直樹				※予約は30分前にフロントにて受付
18:00		バスケットボール 17:30～18:30			

★営業時間 10:00～20:00 (スポーツエリアの終了時間は19:30となります)

★レギュラー・U30・U40会員の方がご利用になれます。

★デイトタイム会員様はご利用頂けません。ご利用の際は時間外利用料(¥1,620)が必要です。

★  ...開始30分前より2Fジムカウンターにて受付を開始致します。(サイクルレッスンはフロントにて予約札を配布致します。)