

11月23日 (火) 祝日プログラム

	4階 多目的スタジオ	3階 ボディメイクスタジオ	ご案内
10:30	(W) ZUMBA 10:30~11:15 ASAKO	(W) 有 15名定員 ボディメイク アフターバーン ~HARD ver.~ 10:30~11:30 堀川	HOTプログラム参加において <ul style="list-style-type: none"> ●室温38度、湿度65%の環境で行います。 ●バスタオルと500ml以上のお飲み物をご持参ください。お持ちでない場合はフロントにてバスタオル(300円)のレンタルをお願い致します。 ●食後1時間以内のレッスン参加はなるべくお控えください。 ●気分が悪くなった場合は無理をせずご退出ください。
11:00			
11:30	(W) ピラティス 11:45~12:30 TOMOMI		ボディメイクアフターバーン参加において <ul style="list-style-type: none"> ●プレミアム24会員様はWEB予約が可能です。 ●プレミアム会員様は整理券をお取りいただいてから2階フロントにて参加料300円を券売機でお支払いください。 チケットを担当トレーナーに渡していただき参加が可能となります。
12:00			
12:30			ボディメイクアフターバーン ~ HARD ver.~ パートごとに有酸素のペースが違う、筋トレ内容が呼吸の上がりやすいレッスン内容になっております。 既存のアフターバーンに慣れている方はチャレンジお待ちしております！
13:00	(W) 女性専用 HOTシェイプアップヨガ 13:00~13:45 舞絵弾	(W) サイクルバーニング 13:00~13:30 石井 (聖)	
13:30			Warm Six Pack&Crash 祝日特別レッスン！ Six Packのレッスン後ハイパークラッシュを行います。 暖かい環境の中で、腹筋運動、有酸素運動を行います。 たくさん汗を流したい方におすすめのレッスンになります。
14:00	(W) 祝日特別レッスン Warm Six Pack&Crash 14:15~15:00 朝倉		
14:30			Warm Six Pack&Crash 祝日特別レッスン！ Six Packのレッスン後ハイパークラッシュを行います。 暖かい環境の中で、腹筋運動、有酸素運動を行います。 たくさん汗を流したい方におすすめのレッスンになります。
15:00			
15:30	(W) 女性専用 HOTパワーヨガ 15:30~16:15 平山 (maki)		Warm Six Pack&Crash 祝日特別レッスン！ Six Packのレッスン後ハイパークラッシュを行います。 暖かい環境の中で、腹筋運動、有酸素運動を行います。 たくさん汗を流したい方におすすめのレッスンになります。
16:00			
16:30		ボディメイクスタジオ 開放時間 14:00~19:00	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			