



2月23日(火・祝)特別プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール
	定員25名	定員45名	定員33名
10:00			
30	予	予	
11:00	ホットヨガ 10:30-11:15 辻	Special ボディメンテナンス 10:30-11:15 sato	
12:00	予	予	予
30	ホット骨盤 コンディショニングヨガ 11:35-12:20 辻	Special シンプルボディメイク 11:35-12:20 sato	アクア45 11:30-12:15 柳川
13:00	予	予	
30	ファーストシェイプ 12:40-13:10 友澤	ハイパーボディ 12:40-13:25 村松	
14:00	予	予	
30	シェイプインパクト45 13:30-14:15 天野	Special コアエクササイズ 13:45-14:30 高崎	
15:00	予	予	
30	LES MILLS SH'BAM 14:35-15:20	ハイパーエキサイト 14:50-15:35 望月	
16:00	予	予	
30	LES MILLS BODYCOMBAT 15:40-16:25	8名以上で開催 ミニサッカー 15:55-16:55	
17:00	予	予	
30	LES MILLS BODYBALANCE 16:45-17:45	8名以上で開催 バスケットボール 17:15-18:15	
18:00			
19:00			
30			

ボディメンテナンス
身体を調整するクラスです。
日常生活で凝り固まった身体のねじれをほぐしてメンテナンスをしましょう。
おうち時間が長くなり運動不足の方にもオススメです。

シンプルボディメイク
ステップ台とウェイトを使用し全身の筋カトレーニングと有酸素運動を行います！決められた時間の中でマイペースに身体鍛えていきましょう！

コアエクササイズ
軽快な音楽を楽しむコアエクササイズ！楽しみながらコア（体幹）を鍛えることが出来るので筋トレが苦手な人にもオススメです！

★ 予 ...レッスン開始30分前より2Fジム予約カウンターにて予約券をお受取り下さい。
★ 予約券はお着替えを済ませてからお取り下さい。尚、取得はご本人様のみとなります。
★ 営業時間は10:00～20:00となります。
★ プレミアムレギュラー会員様のご利用時間は17:00までとなります。
※17:00以降をご利用の際は時間外手数料(¥550)が必要です。