



HAPPY HALLOWEEN!

10月9日（月・祝）プログラムスケジュール



	5F多目的スタジオ 定員40名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名(ステップ22名)
10:00		
10:30		VIRTUAL FIGHT DO 10:15~11:00
11:00	祝日限定・男性参加OK ホットアロマリフレッシュヨガ 11:00~12:00 hiro	祝日限定 ラテンエアロ 11:15~12:00 Sato
12:00	祝日限定・男性参加OK ホットデトックスフローヨガ 12:15~13:15 AKO	祝日限定 ZUMBA 12:15~13:00 Sato
13:00		Special! 初級ステップ 13:30~14:15 カ石
13:30	祝日限定 メガダンス 13:30~14:15 AKO	
14:00		
14:30	祝日限定 Cover ダンス60 14:30~15:30 SINGO	
15:00		VIRTUAL UBOUND 15:15~15:45
15:30	祝日限定プログラム詳細 ～アロマリフレッシュヨガ～ ローズマリーとラベンダーの香りのアロマを使用します。 日常生活で溜まった身体の疲れやストレスを心地よい香りとともに癒していきましょう♪	VIRTUAL HYPER C 16:00~16:30
16:00		VIRTUAL ELEVEN 16:45~17:15
16:30		VIRTUAL MEGADANZ 17:30~18:00
17:00		
17:30	祝日限定 ～デトックスフローヨガ～ 流れるようにポーズを行い、身体に溜まった老廃物を取り除いていきます。 たっぷり汗をかいて、むくみも解消し全身スッキリしましょう♪	
18:00		
18:30		
19:00	祝日限定 ～ラテンエアロ～ ラテンの曲調に合わせ、ラテンダンスの動きを楽しむクラスです。 初心者の方でもお気軽にご参加いただけます♪	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00	5F更衣室利用時間 10時00分～20時00分	
21:30	※20時以降もジムエリアをご利用の場合は20時までに 4Fのロッカーへお荷物のご移動をお願い致します	
22:00		