




プログラムスケジュール

11月23日(金) 勤労感謝の日

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	
10:00					10:00
11:00	11:00~11:45 ピラティス Takeshi		11:15~12:00 グループラン ライトサーキット		11:00
12:00	  12:15~13:00 キャンドルYOGA AMI		 祝日限定プログラム キャンドルYOGA 照明を落としたスタジオにキャンドルを灯してヨガを行います。キャンドルの灯りは心臓と同じリズムで揺らいでいるため、リラックス効果が抜群です。非日常的な空間&床暖房完備のスタジオで心身ともにリラックスしませんか? ブーツキャンプ~サーキット編~ 格闘技、エアロビクス、筋トレの内容を30秒サーキットで行います。祝日バージョンです♪乞うご期待!!		12:00
13:00	13:15~14:00 ローインパクト45 小林				13:00
14:00		14:15~15:00 自力整体 小林		14:30~15:00 アクアビクス 船曳	14:00
15:00	 15:15~16:00 ブーツキャンプ~サーキット編~ 松本み				15:00
16:00			16:15~17:00 グループラン カントリーサーキット		16:00
17:00	 ※デイトイム、プラチナ会員様は、時間外利用料(540円/30分)でご利用いただけます。 この機会に祝日限定のプログラムに参加してみませんか?				17:00
18:00					18:00

11/23(金)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

-  定員制プログラムです。開始30分前から所定の場所にてチケットをお取り下さい。グループランは開始40分前から10分前が受付時間です。
-  運動になれていない方や運動初心者の方でも気軽に参加できるプログラムです。
-  遠赤外線の床暖房を使用し体の芯から温めます。