

プログラムスケジュール

11月3日(土) 文化の日

| | EAST STUDIO | WEST STUDIO | GYM | POOL | |
|-------|--|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------|
| 10:00 | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 10:45~11:30 かんたんエアロ 小林 | | 11:15~12:00 グループラン ライトサーキット | | 11:00 |
| 12:00 | 祝 12:15~13:00 親子ダンス 藤本 | 12:15~12:35 骨盤リセット hot-fit | | | 12:00 |
| 13:00 | 13:30~14:15 ZUMBA 藤本 | 12:40~13:00 骨盤体操 hot-fit | | 13:15~14:00 SUP YOGA AMI | 13:00 |
| 14:00 | 14:30~15:15 ハタヨーガ 上田 | | | | 14:00 |
| 15:00 | 15:30~16:15 パワーカーディオ 石井 | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | 16:30~17:15 グループラン トラックサーキット | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 18:00 | ※地域無料開放を実施致します。この機会にご家族、ご友人をお誘いください。もちろんデイタイム、プラチナ会員様もご利用いただけます。 | | | | 18:00 |

11 / 3(土)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。