





プログラムスケジュール

1月14日(月)成人の日

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL
10:00	※デイトタイム、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？			
11:00	11:15~12:00 ZUMBA 石井		11:00~11:45 グループラン ライトサーキット	
12:00	 12:15~13:00 SPINE YOGA YOSHIMI			
13:00	 13:30~14:15 アロマリラックス 世良			
14:00	 14:30~15:30 ラディカルパワー60 マスタークラス YOSHIMI			14:45~15:15 アクアビクス 松本典
15:00	15:45~16:30 リトモス 松本典			 ラディカルパワー60 ★マスタークラス★ 年内初のマスタークラスです。全曲フル で動きます。全身を鍛え、筋持久力を 高め、正月太りを解消させましょう！ 初めての方も是非、チャレンジして みて下さい。
16:00			16:45~17:30 グループラン カントリーサーキット	
17:00				

営業時間は10:00~20:00、トレーニング終了時間は19:30です。