

# プログラムスケジュール

## 3月21日(木) 特別営業日 (春分の日)

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	
10:00					10:00
11:00			<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>祝</b> <b>NEW</b>                      10:45~11:15                      グループRUNショートサーキット                 </div>	10:30~12:30 親子プール開放 <small>※大人ひとりにつき子供2名まで(2歳~6歳)</small>	11:00
12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                      11:30~12:15                      SPINE YOGA                      YUKI                 </div>	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>祝</b> <b>NEW</b>                      11:30~12:15                      フリーウエイト講習会                      KOTARO                 </div>	12:00		
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                      12:30~13:00                      おなかシェイプ                 </div>				13:00
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     13:15~14:00  </div>				14:00
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                      14:15~15:00                      ハタヨーガ                      松本ふ                 </div>	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>祝</b> <b>NEW</b>                      14:15~15:00                      健康講座                      SASAKI                 </div>			15:00
16:00	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>祝</b> <b>NEW</b>                      15:15~16:00                      姿勢改善プログラム                      YOSHIMI                 </div>	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>祝</b> <b>NEW</b>                      15:15~15:45                      グループRUNショートサーキット                 </div>			16:00
17:00	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>祝日限定プログラム</b></p> <p><b>フリーウエイト講習会</b> 効果的なトレーニング方法を伝授いたします!! 定員各10名</p> <p><b>健康講座</b> インボディ測定から結果の見方と必要な運動アドバイスを行います。普段中々聞けない悩みも解決!! 定員20名</p> <p><b>姿勢改善プログラム</b> 姿勢チェックを行い、ストレッチボールを用いて、カラダをほぐします。その後は軽く自重トレーニングを行います。皆で姿勢美人を目指しませんか(笑)</p> <p><b>グループRUNショートサーキット</b> ランニング始めたいけど、自分には無理と思っている方でも安心して参加できるプログラムです。4月よりレギュラーレッスンに仲間入り♪ 定員12名</p> </div>	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <b>祝</b> <b>NEW</b>                      16:15~17:00                      フリーウエイト講習会                      KOTARO                 </div>			17:00
18:00				<div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px;">                     ※全会員様、ご利用いただけます。この機会にご家族やご友人をお誘いの上、ご来館下さい。姫路市在住の方も施設を無料でご利用いただけます。皆様のご来館、スタッフ一同心よりお待ちしております。                 </div>	18:00

3/21(木)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。
- hot-fit 遠赤外線の床暖房を使用し体の芯から温めます。
- ¥ 有料プログラムです。