

プログラムスケジュール

9月23日(月) 秋分の日

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	
10:00					10:00
11:00	11:00~11:45 パワーヨーガ 上田			11:15~11:45 ウォーターシェイプ	11:00
12:00	hot-fit 12:10~12:30 骨盤リセット				12:00
13:00	12:45~13:30 ピラティス 石井		祝 13:00~13:45 グループRUN トレイルサーキット		13:00
14:00	祝 14:00~14:45 コア・ザ・ファイト SO-SHI&KOTARO				14:00
15:00	15:15~16:00 リトモス 松本 典		周年イベントレッスンプログラム		15:00
16:00	祝 16:15~17:15 fight ノリ&SASAKI		トレイルサーキット 周年イベントレッスン第4弾!! GROUPRUNの最上級クラス! GROUPRUNに慣れてさらに向上をしたい方におススメのレッスンです!! コア・ザ・ファイト 周年イベントレッスン第5弾!! おなかシェイプで腹筋160回+シェイプファイトで汗を大量にかきましょう!! グループファイト 周年イベントレッスン第6弾!! 最後はノリとSASAKIのジョイント! 笑顔が飛び交うレッスンになること間違いなし!!		16:00
17:00					17:00
18:00					18:00

9/23(月)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。