




プログラムスケジュール

9月16日(月) 敬老の日

	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	
10:00					10:00
11:00	 10:30~11:15 PELVIC YOGA AMI		<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: orange;">周年イベントレッスンプログラム</p> <p>トータルシェイプファイト 周年イベントレッスン第1弾!! 全身シェイプでカラダを引き締め、シェイプファイトでさらに全身の代謝を上げていきましょう!!</p> <p>パワーカーディオ 周年イベントレッスン第2弾!! パワーカーディオのマスタークラスです。ラディカルパワーのプログラムの中に酸素パートが2回あり、全身の引き締め効果の高いプログラムです!!</p> <p>ZUMBA 周年イベントレッスン第3弾!! ZUMBAをバル&石井の2名が楽しく盛り上げます。普段では味わえないジョイントレッスンと60分のレッスンをお楽しみください。</p> </div>		11:00
		 11:30~11:50 骨盤リセット			11:00
12:00	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;">  12:00~12:45 トータルシェイプファイト AMI&MASAKI </div>				12:00
13:00	 13:00~13:45 ハタヨーガ 榎		 13:00~13:45 グループRUN ライトサーキット	 13:00~13:20 SUP FIT20	13:00
14:00	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;">  14:00~15:00 パワーカーディオ KOTARO </div>				14:00
15:00			 15:15~15:45 グループRUNショートサーキット		15:00
16:00	 15:30~16:15 アロマリラックス 世良				16:00
17:00	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;">  16:30~17:30  60 バル&石井 </div>				17:00
18:00					18:00

9/16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。
-  遠赤外線の床暖房を使用し体の芯から温めます。