

●営業時間は10:00～19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

hot-fit 遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、血流改善に繋がるホットクラスです。

マークがついているものは、定員制プログラムです。レッスン開始の1時間前より参加札を2Fジムのカウンターにてお渡ししております(先着順)。

5月3日(金) 憲法記念日

5月4日(土) みどりの日

5月6日(月) 振替休日

時間	FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール	FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール	FITNESS STUDIO フィットネススタジオ	NATURAL STUDIO ナチュラルスタジオ	プール	時間
10:00										10:00
10:30~11:30	10:30~11:30 ヨガ AKIKO	10:30~10:50 骨盤リセット		10:30~11:30 ピラティス 高橋(美)	10:30~10:50 骨盤リセット		10:30~11:30 ヨガ 森岡(恵)	10:30~10:50 骨盤リセット		11:00
11:00			11:00~11:45 アクアビクス 小中							12:00
12:00	12:00~12:45 エンジョイステップ 栗田					12:00~12:45 アクアビクス 小中	12:00~12:45 かんたんダンスエアロ 森岡(誠)			13:00
13:00		13:15~13:45 グループRUN ショート	ジムエリアにて	13:00~13:45 ZUMBA 藤井	12:30~13:30 社交ダンス 松尾			13:00~14:00 GROUP CENTERGY 60 中山	13:00~13:45 アクアビクス 小中	14:00
14:00		14:00~14:45 マインドフルフィットネス 盛實		14:00~14:30 FATBURN 丸岡						15:00
14:30~15:30	14:30~15:30 fight 60 本田						14:30~15:15 グループブルーヴ45 中山			16:00
15:00								15:30~16:15 ストレッチーズ 生田		16:00
16:00		16:15~17:00 アロマストレッチ		15:45~16:30 ピラティス入門 SAORI			16:00~17:00 ピラティス 川村			17:00
17:00					16:30~18:00 バレエスクール					18:00
18:00										

祝日 特別プログラム
ストレッチーズ 定員20名
 伸縮性のある布を使いながら全身の繋がりを心地よさや創造性を驚く程、感じられます。マットエクササイズで初めての方でも安心してご参加できます。