

5月4日(土)みどりの日


	フィットネス スタジオ	ナチュラル スタジオ	ジム	
10:00				10:00
11:00	11:00~11:45 ローインパクト45 後藤 智恵子			11:00
	イベントレッスン			
12:00	12:00~12:45 バレトン 岡田 恵子			12:00
	イベントレッスン			
13:00	13:00~14:00 グループファイト60 MAKI			13:00
14:00				14:00
		イベントレッスン		
		14:30~15:15 アロマヨガ(ハタヨガ) 渡辺 祐子		
15:00				15:00
	15:30~16:15 ZUMBA 小網 孝子		15:30~16:20 グループRUN カントリーサーキット	
16:00				16:00

フィットネス=筋トレ
バレエ=インナーマッスル
ヨガ=自律神経の調整
しなやかに強い身体づくりにおススメ!

なつかしのバックナンバー!
2017年ミックスにチャレンジしましょう★

営業時間：10:00~20:00 トレーニング終了時間：19:30

— デイタイム・アクティブ・ナイト会員様は時間外利用料を¥1,620(税込)でご利用いただけます。

 hot-fit …ホットのクラスです。遠赤外線床暖房 HEATPLUSの効果で身体の芯から温まります。



初めての方に優しいフィットネスクラブ

フィットネスクラブ