






1月 14日（月）成人の日スケジュール

	スタジオ	ジム	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	11:00~11:45 ZUMBA 小川			11:00
11:30				11:30
		11:45~12:00 コアムーヴ		
12:00	12:00~12:30			12:00
12:30	 H			12:30
	12:45~13:15 アロマストレッチ			
13:00	H			13:00
13:30	13:30~14:00 デトックスシェイプ			13:30
14:00	 定員			14:00
14:30	14:30~15:15 ラディカルパワー45			14:30
15:00				15:00
15:30		15:30~15:45 コアメイク		15:30
16:00	15:45~16:30 グループファイト			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30

- ・営業時間 9:00~20:00 (トレーニング終了時間 19:30)
- ・モーニング、デイトム、ナイト会員様は時間外利用料¥1,620が必要です。

・  定員 ... 定員制プログラムです。参加前にプレートをお取りください。

・  H ... 床暖房が入ります。

<プールコースのご案内>

- ・コース設定につきましては、コース前の表示にてご確認くださいませ。