


1月14日（月）成人の日スケジュール

	フィットネス	コラーゲン	ジム	プール
10:00				
10:30				
11:00	 11:00~11:45 かんたんエアロ 滝口	  11:00~11:45 ハタヨーガ HOT 平原		
11:30				
12:00	12:00~13:00 ZUMBA 石中	  12:00~13:00 美彩心 HOT	  12:00~12:45 GROUP RUN ライトサーキット	
12:30				
13:00				
13:30	 13:15~14:00 ラディカルパワー45 政田	  13:15~14:00 バランスコーディネーション 石中		
14:00				
14:30	14:30~15:15 ローインパクト45 尾野	 14:30~15:15 コラーゲンシャワー HOT		14:30~15:00 アクアビクス30 政田
15:00				
15:30	15:30~16:15 FAT BURN EXTREME	 15:30~16:15 骨盤ストレッチ HOT 尾野		
16:00				
16:30	16:30~17:15 GROUP FIGHT45 矢崎	  16:30~17:30 リラックスヨーガ HOT 寺地		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30トレーニング時間終了				

<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。

1月14日（月）の営業時間は10:00~19:00、トレーニングエリア終了時間は18:30となります。
 がついているものは定員制プログラムです。開始1時間前よりスタジオ前にて受付開始いたします。