

9月23日（月）秋分の日スケジュール

	フィットネス	コラーゲン	ジム	プール
10:00				
10:30				
11:00				
11:15	NEW 11:15~12:00 GROUP CENTERGY45 KAZ・TOMOE・YUI	11:00~12:00 美脚ウォーキング 林		
12:00				
12:15	12:15~13:00 サーキットエアロ 政田	HOT 12:15~13:00 美彩心45		
13:00				
13:30	13:30~14:15 ZUMBA 山口	13:30~14:15 Q-Ren 骨盤体操 長野		13:30~14:00 アクアビクス30 政田
14:00				
14:30	NEW 14:30~15:30 GROUP CENTERGY60 KAZ・YUI	14:30~15:15 バレトン 長野		
15:00				
15:30	15:45~16:30 ラディカルパワー45 矢崎	15:30~16:30 ヴィンヤサヨーガ 石川		
16:00				
16:30				
17:00	16:45~17:45 GROUP FIGHT60 TK・KAZ・YUI	HOT 16:45~17:30 コラーゲンシャワー		
17:30				
18:00				
18:30トレーニング時間終了				

NEW

「GROUP CENTERGY」
グループセンタジーはヨガやピラ
ティスの動きを取り入れた、心身の鍛
錬と健康増進のためのクラスです。

MOSSAコラボレッスン

- 11:15~12:00 GROUP CENTERGY45
KAZ・TOMOE・YUI
- 14:30~15:30 GROUP CENTERGY60
KAZ・YUI
- 16:45~17:45 GROUP FIGHT60
TK・KAZ・YUI

<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。

9月23(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。