

プログラムスケジュール

5月3日(木) 憲法記念日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	バイクスタジオ	プール
11:00				
11:30	11:15~12:00 かんたんエアロ 塩田		定員:15名 11:45~12:00 インターバル	
12:00	12:15~13:00 fight 45 前田	12:00~12:45 アロマヨーガ AYA		
13:00	13:15~13:45 トレなび 井下			
14:00	14:00~14:45 ZUMBA 45 佐藤	14:00~14:30 青竹ウォーク 前田		
14:30		14:45~15:30 ピラティス 亀岡	定員:15名 15:00~15:30 トップライド30 北原	
15:00	15:15~16:00 ローインパクト45 愛染			
16:00		16:00~16:30 ウェープリング 中村		
16:30	定員:33名 16:45~17:30 STRENGTH45 中村			
17:00				
17:30				
18:00				

- 営業時間 10:00~20:00 (トレーニング終了 19:30)
- 全会員様ご利用可能

5月4日(金) みどりの日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	バイクスタジオ	プール
11:00				
11:30	11:30~12:15 かんたんエアロ 山家	11:00~12:00 自力整体 滝川		11:30~12:00 パワーサーキット 中村
12:00	定員:33名 12:30~13:15 STRENGTH 中村	12:15~13:00 BellesHAPE 滝川		
13:00		定員:25名 13:15~13:35 バランスボール		
13:30	13:30~14:15 マーシャルアーツ 中村	定員:20名 13:45~14:05 骨盤リセット		
14:00			定員:15名 14:30~15:00 トップライド30 中村	
14:30	14:30~15:00 トレなび	14:30~15:15 バレトン AYA		
15:00	15:15~16:00 RITMOS 愛染	15:30~16:15 ルーシーダットン AYA		
16:00				
16:30	16:15~17:00 ローインパクト45 愛染	16:30~17:30 ヨーガ 野志谷		
17:00				
17:30				
18:00				

- 営業時間 10:00~20:00 (トレーニング終了 19:30)
- デイタイム会員様は時間外利用料¥1,080が必要です。

5月5日(土) こどもの日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	バイクスタジオ	プール
11:00				
11:30		11:45~12:30 BellesHAPE 滝川		
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 山家	12:45~13:15 すらっとヨガ 藤井		
12:30		定員:20名 13:30~14:15 FRピラティス 亀岡		
13:00	13:00~13:45 かんたんエアロ 山家			
13:30				
14:00	14:00~14:45 はじめてダンス 滝川	14:30~15:15 セルフコンディショニング 亀岡		
14:30				15:00~15:30 フィンスイム
15:00	15:00~15:45 ハイ&ロー 塩田	15:30~16:15 バレトン AYA	定員:15名 16:00~16:30 トップライド30 中村	
15:30				
16:00	16:00~16:30 トレなび			
16:30	16:45~17:30 fight 45 中村			
17:00				
17:30				
18:00				

●特別プログラム●
FRピラティス
ストレッチボールを使用したピラティスです。姿勢の矯正や機能改善、体幹部の強化に最適なクラスです。

- 営業時間 10:00~20:00 (トレーニング終了 19:30)
- デイタイム会員様は時間外利用料¥1,080が必要です。

マークがついているものは、定員制のプログラムです。開始2時間前から受付開始となります。(トップライドは30分前より受付開始です。)