

プログラムスケジュール

7月16日(月) 海の日

	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	11:00~11:45 ハイ&ロー 佐藤 美			
11:30		11:30~12:30 ボディコンディショニング 片山		
12:00	12:00~13:00 ZUMBA fitness 佐藤 有			12:15~12:45 パワーサーキット 中村
12:30		12:45~13:30 フットセラピー 松岡	13:00~13:15 インターバル15	
13:00	13:15~13:45 ウェーブリリース 中村			
13:30	定員:33名	13:45~14:30 ファットバーナー 松岡	定員:15名	定員:10名
14:00	14:00~14:45 STRENGTH 中村		14:00~14:30 トップライド30 前田	14:00~ 第一回 水泳記録会
14:30		祝 14:45~15:30 フロールーシー AYA		
15:00	15:00~15:30 トレなび			
15:30				
16:00	15:45~16:30 fight 45 吉川	15:45~16:30 アロマヨガ AYA		
16:30				
17:00		祝 フロールーシー タイ式ヨーガに有酸素運動が入るため、デトックス効果、脂肪燃焼が期待できます。		定員:10名
17:30				17:00~ 第二回 水泳記録会
18:00				

● 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。)

- 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。