



8月11日(土) 山の日

	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	11:30~12:00 すらっとヨガ 藤井			
12:00	定員:33名 12:15~13:00 STRENGTH 中村			
12:30				
13:00		hot-fit 13:00~13:45 デトックスヨガ 大内		
13:30	13:15~14:00 かんたんエアロ 山家		定員:15名 13:30~14:00 トップライド30 吉川	13:30~14:00 パワーサーキット 中村
14:00		14:00~14:45 バレトン AYA		
14:30	14:15~15:00 山家			14:15~14:45 フィンスイム 鈴木
15:00		定員:20名 15:00~15:45 FRピラティス 亀岡	定員:15名 15:15-15:30 インターバル15 鈴木	
15:30	15:15~16:15 ファットバーナー 松岡			
16:00		16:00~16:45 北原		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				



遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、
血流改善に繋がるホットクラスです。



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。)

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

