

プログラムスケジュール

9月24日(月) 振替休日

	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				
12:00	 定員:25名 11:45~12:45 ヨガ 野志谷	 定員:25名 12:00~12:20 骨盤リセット		
12:30		 定員:20名 12:30~12:50 バランスボール		
13:00	 13:00~13:45 かんたんエアロ 松岡	 13:15~13:45 Body Make 美尻 亀岡	 定員:15名 13:30~14:00 トップライド30 前田	
13:30		 定員:25名 14:00~14:45 FRピラティス 亀岡		
14:00	 14:15~15:00  45 前田			
14:30				
15:00		 15:15~16:00 ルーシーダットン AYA		
15:30	 15:30~16:15  吉川&藤井			<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: white; font-weight: bold;">18周年イベント!! ジョイントレッスン♪</p>  <p>新プログラム Group Grooveを一足先にジョイントレッスンで体験できます!!ラディカルパワー新曲お披露目お楽しみに♪</p> </div>
16:00				
16:30	 定員:33名 16:45~17:30  北原&鈴木			
17:00				
17:30				
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。