



プログラムスケジュール

9月17日(月) 敬老の日

	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				
12:00	12:15~13:00 fight 45 前田	12:00~13:00 ボディコンディショニング 片山		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>18周年イベント!!</p> <p>ジョイントレッスン♪</p> <p> ラテン系フィットネス!!楽しみながらしっかりと体を動かせます☆</p> <p>野村IR・藤澤IRによるジョイント!!いつもより熱いZUNBAレッスンをお楽しみください (^^)/\ (^^)</p> </div>
12:30				
13:00		hot-fit 13:15~13:45 すらっとヨガ 藤井		
13:30				
14:00	13:45~14:30 かんたんエアロ 松岡	定員:25名 14:00~14:20 骨盤リセット		
14:30				
15:00		14:45~15:30 バレトン AYA	定員:15名 14:45~15:15 トップライド30 前田	
15:30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>15:15~16:15</p> <p>野村&藤澤</p> </div>			
16:00				15:30~16:00 フィンスイム 鈴木
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。

