

# プログラムスケジュール

## 11月3日(土) 文化の日

	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		 12:00~13:00 自力整体 滝川		
12:30	 12:30~13:00 トレナビ 鈴木			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>●特別プログラム●</p>  <p>音楽に合わせて、様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスをお楽しみ下さい。</p> <p>.....</p> <p><b>フロールーシー</b></p> <p>タイ式ヨガに有酸素がはいるため、デトックス効果、脂肪燃焼効果が期待できます。</p> </div>
13:00				
13:30	 13:30~14:15 はじめてエアロ 吉川	 13:30~14:15 Body Make 美尻 亀岡		
14:00				
14:30				
15:00	 14:45~15:45  吉川	 14:45~15:45 フロールーシー AYA		
15:30			 定員:15名 16:00~16:30 トップライド30 前田	
16:00				
16:30	 16:15~17:00 北原			
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。

