

プログラムスケジュール

12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		 11:30~12:30 ヨガ 野志谷		
12:00	 12:15~13:00 RITMOS chiharu		 定員:15名 12:15~12:30 インターバル	
12:30				
13:00		 13:00~13:20 定員:25名 骨盤リセット 藤井		
13:30	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 13:30~14:30 レギュラー 高橋 </div>	 13:30~13:50 定員:20名 バランスボール 藤井		
14:00			 14:00~14:30 フィンスイム 鈴木	
14:30				
15:00	 15:00~15:45  藤井&吉川	 14:45~15:30 ルーシーダットン AYA		
15:30				
16:00	 16:15~17:00 定員:33名  北原&鈴木		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 18周年イベント!! ジョイントレッスン  </div>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> イベント 今回クリスマスと言うことで、レギュラープログラムはぜひ、クリスマスの仮装をしてお楽しみ下さい。 </div>
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。

