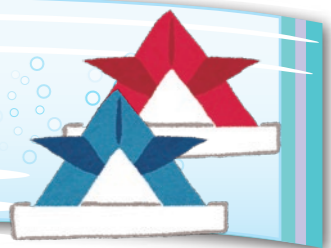




プログラムスケジュール



4月29日(月) 昭和の日

5月3日(金) 憲法記念日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	バイク/ジム
11:00			
11:30			
12:00		hot-fit 12:00~13:00 ヨーガ 逢坂	12:30~13:00 サーキット スタッフ
12:30			
13:00	13:00~13:45 太極舞 北原	13:15~13:45 全身シェイプ	
13:30			
14:00	14:00~14:30 fight 30 小松	14:00~15:00 自力整体 滝川	14:00~14:30 トップライド30 北原
14:30			
15:00	14:45~15:45 groove 藤井		
15:30		hot-fit 15:30~16:15 Stretch-eze 山家	
16:00	16:00~16:45 ハイ&ロー 谷		
16:30			
17:00		イベントレッスン Stretch-eze : 伸縮性のある特殊な布を使ってストレッチや身体のサポートを行ないます!! REFCO初登場♪ 乞うご期待 太極舞 : 太極拳の動きや呼吸法を使って中国舞踏の要素などを取り入れたエクササイズです!! 祝日限定★乞うご期待	

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	バイク/ジム		
10:15	ブレインキッズ 体験会				
11:00					
11:30				hot-fit 11:15~12:00 ローインパクト 佐藤み	12:00~12:30 サーキット スタッフ
12:00					
12:30				12:30~13:30 ヨーガ 野志谷	
13:00					
13:30					
14:00				13:45~14:30 fight 45 吉川	
14:30					
15:00				体力測定会 先着:10名	
15:30	hot-fit 15:00~15:45 ZUMBA 佐藤ゆ				
16:00					
16:30	イベント 体力測定会 プロジェクターを使い体力測定を行ないます!! 先着10名の事前予約が必要です!! フロントまでお申し込みください♪				
17:00					



hot-fit 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。(インターバルとサーキットは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。



プログラムスケジュール

5月4日(土) みどりの日

	フィットネススタジオ	ナチュラルスタジオ	バイク/ジム
10:15	ブレインキッズ 体験会		
11:00			
11:30			
12:00		12:15~13:00 ヨガ CIHARU	
12:30			
13:00		13:15~14:00 Body Make 美尻 亀岡	
13:30			
14:00			
14:30	14:30~15:00 groove 30 藤井		
15:00	体力測定会 先着:10名	15:15~16:00 fight 45 小松	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00		イベント 体力測定会 プロジェクターを使い体力測定 を行ないます!!先着10名の事前 予約が必要です!!フロントまでお 申し込みください!	

5月6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/ジム
11:00		hot-fit 11:00~11:45 Stretch-eze 山家 <small>定員:15名</small>	
11:30		遠赤外線 ホットスタジオ開放	イベントレッスン Stretch-eze 伸縮性のある特殊な布を使って ストレッチや身体のサポートを 行ないます!!REFCO初登場♪ 乞うご期待
12:00	12:00~12:45 マーシャルアーツ 中村		
12:30			
13:00	13:15~14:00 STRENGTH 中村		
13:30			
14:00			
14:30	14:30~15:00 全身シェイプ		
15:00			
15:30			
16:00	15:45~16:30 ZUMBA fitness 野村	15:45~16:30 ルーシーダットン AYA	
16:30			
17:00			

hot-fit 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。 hot-fit 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。(インターバルとサーキットは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。

