

# プログラムスケジュール

3月21日(木) 特別営業日

	 <b>FITNESS STUDIO</b> フィットネススタジオ	 <b>NATURAL STUDIO</b> ナチュラルスタジオ	プール	
10:00				10:00
11:00	 11:00~11:45 ヒーリングヨガ 下田		 定員 10名 ¥ 11:00~12:00 平泳ぎ特別レッスン 岡野	11:00
12:00	 12:00~12:45 ZUMBA45 下田	 11:55~12:40 ボディコーディネート 椿	¥ 12:05~12:35 パーソナルスイム 岡野	12:00
13:00	 13:00~13:45 かんたんエアロ 椿	 13:00~13:30 コア&ストレッチ 武藤	¥ 12:40~13:10 パーソナルスイム 岡野	13:00
14:00	<b>おすすめプログラム</b>  14:30~15:00 アクティブストレッチ 武藤			14:00
15:00	<b>おすすめプログラム</b>  15:15~15:45 アクティブサーキット 武藤	 15:10~15:55 ハタヨーガ 上野	<b>おすすめプログラム</b> <b>アクティブストレッチ</b> ..... 停止動作で身体を伸ばすのではなく、 動きながら身体を伸ばしていくこと によって、より動きやすい、より燃焼し やすい身体を作っていきます。 <b>アクティブサーキット</b> ..... 筋トレは筋肉を大きくするだけに在ら ず! 適度な強度で連続しておこなうこ とで、筋肉は引き締まり、脂肪を燃焼し てくれます! .....	15:00
16:00	16:00~16:45 グループファイト45  武藤			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

3 / 21(木)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

 マークがついているものは、定員制プログラムです。

 レッスン開始の1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。