








プログラムスケジュール

7月18日(月)海の日

	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		 10:15~11:00 朝ヨガ 竹原		10:00
11:00	太極舞 (タイチーダンス) 中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。	 11:15~11:45 太極舞 竹原	 11:15~11:45 ウォーターシェイプ 益田	11:00
12:00		 12:00~12:45 かんたんステップ 錦戸		12:00
13:00		13:15~14:00  ZUMBA 平田 FITNESS		13:00
14:00	FATBURN EXTREME 全力で自分と向き合う“20分” 身体に最大の負荷をかけながら 休息を有効に行う20分間の自重 トレーニングです。 一日限りの限定復活!!	 14:30~15:00 HIP MASTER 		14:00
15:00		15:15~15:45 FATBURN EXTREME YUI		15:00
16:00		<ul style="list-style-type: none"> ・スタジオ、プールプログラムWEB予約になります。 ・毎月25日から、翌月分のプログラム予約可能です。 ・同時に5レッスンまで予約可能です。 ・ウェブ上でのご予約、キャンセルは前日まで可能です。 ・※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。 ・定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接ジムカウンターにて受付を行います。 ・※5個予約している場合、空き状況が確認できなくなります。 		16:00
17:00				17:00
18:00			18:00 プール終了時間	18:00

7/18(月)の営業時間は9:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

レッスンは定員制です。事前WEB予約、当日はレッスン30分前からジムorプールにてご予約ください。(先着順)