

プログラムスケジュール

9月19日(月)敬老の日 **祝**

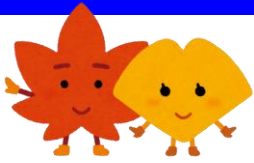
おかげさまで10周年!!

	フィールド	スタジオ	プール	
9:00	おかげさまで10周年!!			9:00
10:00		10:15~10:45 ピラティス 島田		10:00
11:00		11:00~11:45 かんたんエアロ 島田	11:00~11:30 ウォーターシェイプ 益田	11:00
12:00	STRONG NATION™ 音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウト。	12:00~13:00 CENTERGY	全部で10曲!! 祝日限定 ジョイントレッスン	12:00
13:00		13:15~14:00 STRONG NATION 東		13:00
14:00		14:15~14:45 全身ストレッチ	14:00~14:45 泳法レッスン初・中級 谷口 定員10名	14:00
15:00		15:00~16:00 ラディカルパワー60 YUI		15:00
16:00		・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

9/19(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)

プログラムスケジュール



9月23日(金)秋分の日



	フィールド	スタジオ	プール	
9:00		ANNIVERSARY		9:00
10:00		10:15~10:45 Beauty Core 益田		10:00
11:00		11:00~11:45 ハタヨーガ Kayoko	11:00~11:45 泳法レッスン上級 谷口 定員10名	11:00
12:00		12:00~12:45 ハイ&ロー 村上		12:00
13:00	ストレッチフロー ストレッチ、筋コンディショニング、 有酸素運動3つの要素を 兼ね備えたプログラム	13:00~13:45 ストレッチフロー 村上	13:00~13:30 ZUMBA 米加田	13:00
14:00		14:00~14:45 ZUMBA 山本 FITNESS		14:00
15:00		15:00~16:00 	全部で10曲!! 祝日限定 担当者はお楽しみに♪	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

9/23(金)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)