







# プログラムスケジュール

## 3月21日(火)春分の日

	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		10:15~11:00 		10:00
11:00		 11:15~12:00 かんたんエアロ 後藤壮		11:00
12:00		 12:15~12:45 ボディコンディショニング 後藤壮		12:00
13:00		13:00~13:45  ZUMBA 山本		13:00
14:00	 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。	 14:00~14:45 ハタヨーガ 竹原		14:00
15:00		15:00~15:45 STRONG NATION 東		15:00
16:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオ、プールプログラムWEB予約になります。</li> <li>・毎月25日から、翌月分のプログラム予約可能です。</li> <li>・同時に5レッスンまで予約可能です。</li> <li>・ウェブ上でのご予約、キャンセルは前日まで可能です。</li> <li>・※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。</li> <li>・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。</li> <li>・※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。</li> </ul>		
17:00				17:00
18:00			18:00 プール終了時間	18:00

3/21(火)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)