

GWプログラムスケジュール

5月6日(月)振替休日

営業時間は9:00～19:00、トレーニング終了時間は18:30です。

	STUDIO	POOL
10:00		
10:30		
11:00	かんたんエアロ 稲田 11:00～11:45	
11:30		
	祝日限定	
12:00	お腹引き締めヨガ Keiko 12:00～13:00	お腹引き締めヨガ お腹を引き締めたい方や腰痛予防、改善をしたい方 こんな方にオススメのヨガです！ 意識をお腹にもっとヨガをお楽しみください。
12:30		
13:00	祝日限定	HIPMASTER30 ヒップマスターの拡大版！ 30分間で行うお尻集中トレーニング！！ 次の日が楽しみですね♪
13:30	 Hip Master★ 13:15～13:45	
	祝日限定	
14:00	 GROUP CENTERGY KIRARA 14:00～15:00	グループセンチジー60 グループセンチジーのマスタークラスです！ 普段のレギュラーレッスンは最長で45分 さらに曲数を増やした60分をお楽しみください。
14:30		
15:00	祝日限定	ラディカルパワー エlement Elementのクラスは練習のクラスです。 トレーニングのフォームを確認していきます。 今からフリーウェイトを 始めたい方などにもオススメです！
	パワーエレメント 15:15～15:30	
15:30	 POWER RADICAL FITNESS KOTARO 15:30～16:00	
16:00	¥	
16:30	 KICKBOXRUSH REFCO ORIGINAL 16:20～16:50	
17:00		
17:30		

デイトム会員様は時間外利用料1,100円（税込）が必要です。