



祝日プログラムスケジュール

7月15日（月）～海の日～

	スタジオ	プール	
10:00			10:00
	10:30~11:00 ヨガ 北原		
11:00			11:00
	11:15~11:45 アクションフィットネス 森		
12:00	12:00~12:30 <i>Body Master</i> 長尾		12:00
13:00			13:00
14:00	14:00~14:45 ポルド・ブラ Kazuko		14:00
15:00	15:00~15:30  CENTERGY 近石		15:00
16:00	15:45~16:30  ZUMBA 松本		16:00
17:00			17:00
18:00	表記内容		18:00
19:00	プログラム名 担当者 開始時間		19:00
19:30トレーニング終了（20:00閉館）			

殴る・蹴るなどのアクションの動きを取り入れ、手軽に汗をかける誰でも簡単に参加ができます。グループファイトやファイトマスターとは一味違ったオリジナル格闘技系プログラムです♪

クラシックバレエの流れるような動きで、体幹・筋肉の柔軟性・バランスを向上させるダンス系コンディショニングプログラムです。バレエの動きがベースのためバレエ経験者の方にはもちろん、ゆったりした動きなのでダンスが苦手な方でも楽しく参加できます♪

INFORMATION

★祝日限定同伴無料体験★
通常3,300円（税込み）での同伴体験を3月20日は1名様まで無料で体験ができます！

ご家族・お友達で運動を始めたい方、運動を勧めたい方、健康になってもらいたい方がいましたら是非、この機会にご利用



INFORMATION ②



スタジオ45名、プール30名の定員制となります。スタジオプログラムについてはWEBで予約受付が可能となっております。