

プログラムスケジュール

8月9日(月) 振替休日

	ワークアウト スタジオ	メディテーション スタジオ	クロスワークアウト スタジオ	プール
10:00				
11:00	10:45~11:30 スタイリッシュヨガ 岡本	10:35~11:05 LES MILLS SH'BAM 11:10~11:40 LES MILLS CORE	11:15~11:45 WATER WORKOUT	
12:00	12:00~12:45 シェイプアップエアロ 緋田		12:15~12:45 HIP WORKOUT	12:15~12:45 アクアジョイ 辻
13:00	13:00~13:45 グループファイト		暑い夏はプールでトレーニング! 水の抵抗を使い筋力トレーニング や有酸素トレーニングを行います。	
14:00	14:20~14:50 ステップシェイプ	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 14:45~15:15 LES MILLS SH'BAM	◆ ステップシェイプ ◆ ステップ運動とプレートを使用した 筋力トレーニングで体の引き締めや 筋力アップを目的としたクラスです! ※PLUS会員様限定となります。 参加の際は事前予約をお願いします	
15:00	15:15~15:45 ラディカルパワー	15:20~15:50 LES MILLS BODYBALANCE		
16:00	16:15~17:00 UBOUND		16:15~16:45 PERVIC WORKOUT	
17:00	17:30~18:00 ABS WORKOUT	17:20~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 17:55~18:25 LES MILLS BODYPUMP 18:30~19:00 LES MILLS BODYBALANCE	レッスン定員	
18:00			<ul style="list-style-type: none"> ワークアウトスタジオ(1面)/60名 ※UBOUNDは50名となります。 ワークアウトスタジオ/25名 ※WATER WORKOUTのみ16名となります。 メディテーションスタジオ/25名 クロスワークアウトスタジオ/8名 プール/20名 	
19:00			トレーニング終了時間 19:30	

- ・ 8月9日(月)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
- ・ レッスン中はマスク着用が必須となりますのでご協力ください。
- ・ ファンクショナルワークアウトプログラムはPLUS会員様限定プログラムとなります。
- ・ レッスンは事前予約制となりますのでWEBでの事前予約をお願い致します。
- ・ レッスン前やレッスン後、使用する道具などはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。