

10月特別プログラムスケジュール

	10月14日 (月・祝)				10月22日 (火・祝)				祝日特別 プログラム詳細
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00			Free Time スタジオB 開放時間				Free Time スタジオB 開放時間		トータルボディ シェイプ60 60分間サバイバルレジスタ ンストレーニング！自分の 身体と向き合いbodyと mentalの限界への挑戦！
11:00		コアリセット 11:15-11:45 橋本(瑞)	10:00-12:00 ※バランスポー ル・ストレッチ ポールをご自由に 使えます。				10:00-12:30 ※バランスポー ル・ストレッチ ポールをご自由に 使えます。		
12:00	バレーボール 11:30-12:30	ビギナーエアロ 12:00-12:45 湯山			ファーストシェイプ 12:00-12:30 橋本(瑞)	コアリセット 12:15-12:45 八田			ハイパークラッシュ75 脂肪燃焼効果抜群！ 75分間で爆発的な 消費カロリーを目指します！ 達成感・満足感溢れる 75分間を 存分にお楽しみください！
13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 大本	かんたんステップ 13:00-13:30 湯山	ホットヨガ 12:30-13:30 SAWAKO		ハイパーボディ 12:45-13:30 瀧本		フロアヨガ 13:15-14:00 まお		
14:00	<i>Special</i> トータルボディ シェイプ60 14:00-15:00 mizuho	姿勢改善 ピラティス 13:45-14:30 SAWAKO		アクア30 14:00-14:30 三俣	ハイパークラッシュ 13:45-14:30 橋本(瑞)	ZUMBA 13:30-14:15 宮路		アクア45 14:00-14:45 三俣	ハイパービート60 心躍る60分間！ 初心者からダンス好きまで 楽しめる！ 様々なジャンルのダンスを 是非お楽しみください！
15:00	<i>Special</i> ハイパー クラッシュ75 15:15-16:30 梶田		ホット ファンクショナルケア 15:15-16:00 mizuho		<i>Special</i> ハイパービート60 14:45-15:45 八田	バレトン 14:30-15:30 宮路	ホット 骨盤調整ヨガ 14:30-15:15 まお		
16:00		バレエ 16:15-17:15 yui	ホットBeauty Life ヨガ 16:15-17:00 橋本(瑞)		<i>Special</i> キックボクシング 16:15-17:15 清水	姿勢改善 ピラティス 16:00-17:00 Mayumi			キックボクシング 祝日限定プログラム！ キックを繰り出し、 ヒップアップや脂肪燃焼を 目指すクラスです。 臨場感・爽快感が 味わえる60分間！
17:00	バドミントン 17:00-18:00					リラックスヨガ 17:15-18:00 emi			
18:00			ホット ベーシックヨガ 18:15-19:00 野村		バドミントン 17:45-18:45		<i>Special</i> パワー ベーシックヨガ 18:15-19:15 emi		パワーベーシックヨガ 呼吸と動きを 調和させながら、 流れるように動くクラスです。 意識をしたい部位に アクセスし、身体の隅々まで 感覚を高め、 デトックスを促します！
19:00									
20:00									10月17日 (木) 通常休館 10月18日 (金) 特別休館 ※10月19日 (土) より 通常営業となります。

※営業時間 10:00-20:00 (トレーニングエリア終了19:30)
 ※レギュラー・レギュラーU30会員の方がご利用頂けます。
 ※デイトム会員の方はご利用頂けません。
 ご利用の際は別途時間外利用料 (¥1,650) が必要です。
 ※途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。
 ※ホットヨガへのご参加はバスタオルと
 500ml以上の水分が必要となります。

※予約券は、お一人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
 (代理での取得はご遠慮頂いております。)
 ※プログラムの予約券はプログラム開始30分前から配布致します。
 スタジオ、アリーナプログラムは、2Fジムにて予約券を配布致します。
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。