

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 杉山 佳奈子	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 宮田 英史		DISCO WORLD 10:30~11:15 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子																		
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30	Free Time	2部制																						
17:00	スタジオ 開放時間	バドミントン																						
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00																								

・・・初心者の方におすすめのプログラムです。
 ◎・・・事前予約が必要なプログラムです。
 開始30分前よりジムカウンターで本人様ご予約下さい
 ※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。
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
 ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。
 ※「ボディメイクサイクル」「アフターバーンサイクル」はフロントで予約
 札を配布致します。【定員16名】
 ⇒レッスン参加の方は飲み物をお持ち下さい。

ホットプログラムご参加について【定員40名】
 *ホットプログラムは、室温38℃、湿度55%のホットスタジオで行います。
 *ホット(ウオーム含む)ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンター
 でご本人様ご予約下さい。
 *ホットプログラムは、500ml~1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
 *途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せず退室下さい。
 *食後2時間以内のレッスン参加はなるべく控え下さい。
 *レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給して下さい。