



4月30日 (月) 祝日プログラムスケジュール

	スタジオ (2F)	アリーナ (2F)	プール (4F)	サイクルスタジオ (3F)
10:00				
11:00	<p>aromaコアリセット 11:15~11:45 森田 直樹</p>	<p>1部制</p> <p>バドミントン 11:00~12:00</p>		
12:00	<p>ピラティス 12:00~12:45 ERI</p>			
13:00	<p>ホットシリーズ おなかシェイプ 13:35~13:45</p>	<p>ZUMBA 13:00~13:45 ERI</p>	<p>アクア45 13:00~13:45 杉山 佳奈子</p>	<p>SP HIITサイクル 13:00~13:30 森田 直樹</p>
14:00	<p>SP コアメイクヨガ 14:00~15:00 橋本 恵里 女性専用</p>	<p>最強の格闘技 初上陸 SP STRONG byZUMBA 14:00~15:00 番場 久美子</p>	<p>~Special~ 「STRONG by ZUMBA」 「身を削るクラス」 インストラクターからこのように言われている格闘技のクラス。 格闘技+筋トレを行うZUMBAだけどダンスじゃない超最新クラス。 全力で動けば1000キロカロリーも夢じゃない。 一日参加するだけでも身体は変えられる。</p> 	<p>SP ボディメイクサイクル45 ~NonStopバージョン~ 14:00~14:45 増子 隼人</p>
15:00	<p>BeautyLifeヨガ 15:15~16:00 杉山 佳奈子 女性専用</p>	<p>ハイパーコア 15:15~15:45 森田 直樹</p>		<p>ボディメイクサイクル 15:15~15:45 石野 勝也</p>
16:00	<p>コアリセット15 16:30~16:45</p>	<p>ハイパービート 16:00~16:45 森田 直樹</p>		
17:00	<p>パワークラッシュ30 17:00~17:30 高柳 聡史</p>	<p>ミニサッカー 17:00~18:00</p>		<p>ボディメイクサイクル 17:00~17:30 橋本 恵里 カロリーチャレンジ!</p>
18:00				

★営業時間 10:00~20:00 (スポーツエリアの終了時間は19:30となります)

★レギュラー・U30・U40会員の方がご利用になれます。

★デイトタイム会員様はご利用頂けません。ご利用の際は時間外利用料(¥1,620)が必要です。

★ (予) …開始30分前より2Fジムカウンターにて受付を開始致します。(サイクルレッスンはフロントにて予約札を配布致します。)