

9月17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			<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>暗闇ボクシング 「ストライクインパクト」</p> <p>今話題の暗闇ボクシングに一度参加してみませんか？ サンドバックを使用した爽快な新感覚レッスン！ 体幹、腕周りの引き締め効果大。 この機会にぜひ参加下さい♪</p> <p>場所：スタジオ 時間：16:15～17:00 担当：辻本 ※ジムカウンターで30分前に予約しております。 詳細はお近くのスタッフまでお気軽に聞いてください。</p> </div>	
11:00		一部制 予 バドミントン 10:45～11:45		
12:00	女性専用ホットスタジオ 予 BeautyLifeヨガ 12:00～12:45 杉山 佳奈子			
13:00	SP 予 パワーヨガ 13:00～14:00 青木 佐栄	SP トータルボディシェイプ ～Funky60～ 13:00～14:00 MIZUHO	アクア45 13:15～14:00 田中 孝亮	予 ボディメイクサイクル45 13:00～13:45 増子 隼人
14:00		ハイパービート 14:15～15:00 辻本 未麻		
15:00	予 ハイパークラッシュ 15:15～16:00 田中 孝亮	ZUMBA 15:15～16:00 酒井 留加		予 ボディメイクサイクル 15:15～15:45 後藤 かおり
16:00	予 ストライクインパクト 16:15～17:00 辻本 未麻	予 DISCO WORLD 16:15～17:00 三上 奈美枝		
17:00				予 ボディメイクサイクル 17:15～17:45 田中 孝亮
18:00	予 筋膜リリース45 17:30～18:15 増子 隼人	予 バスケットボール 17:30～18:30		

★営業時間 10:00～20:00(セルフ利用時間を除く)

★レギュラー・U30・U40会員の方がご利用になれます。(24時間ジム会員は60分間利用可能です。)

★デイト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。)

9月24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		一部制 バドミントン 10:45~11:45		
12:00	女性専用ホットスタジオ BeautyLifeヨガ 12:00~12:45 杉山 佳奈子		アクア45 11:45~12:30 辻本 未麻	ボディメイクサイクル45 12:00~12:45 田中 孝亮
13:00	パワーヨガ 13:00~13:45 辻本 未麻	SP ハイパービート60 13:00~14:00 杉山 佳奈子	SP 新曲登場! 「ストライクインパクト60」 今話題の暗闇ボクシングに新曲登場♪ 爽快な音楽で楽しみましょう! サンドバックを使用した爽快な新感覚レッスンです。 この機会にぜひ参加下さい♪ 場所: スタジオ 時間: 14:10~15:10 担当: 田中 ※ジムカウンターで30分前に予約しております。 詳細はお近くのスタッフまでお気軽に聞いてください。	
14:00	SP ストライクインパクト60 14:10~15:10 田中 孝亮	SP ZUMBA 14:15~15:15 ERI		
15:00	ハイパーボディ 15:30~16:15 浅野 拓実	協栄シェイプボクシング 15:30~16:15 高田 まゆみ		
16:00				
17:00	ヨガニードラ 16:30~17:15 鎌田 まゆみ	バスケットボール 16:30~17:30	ボディメイクサイクル 16:30~17:00 増子 隼人	
18:00				

★営業時間 10:00~20:00(セルフ利用時間を除く)

★レギュラー・U30・U40会員の方がご利用になれます。(24時間ジム会員は60分間利用可能です。)

★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。)