

10月8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	女性専用ホットスタジオ ③	一部制 ③		
11:00	パワーヨガ60 10:45~11:45 橋本 あゆみ	バドミントン 10:45~11:45		
12:00	暗闇Fitness ラインナップ SP ハイパービート ~超~ 12:15~13:00 森田 直樹			③
13:00		SP ラテンダンス60 13:15~14:15 若瀬 七海		
14:00	SP ハイパークラッシュ ~超~ 13:30~14:15 田中 孝亮		アクア45 13:30~14:15 辻本 未麻	
15:00	SP ハイパーボディ ~超~ 14:30~15:15 増子 隼人	骨盤底筋フィットネス 14:30~15:15 若瀬 七海		
16:00	SP ストライクインパクト ~K・JPOP~ 15:30~16:15 森田 直樹	筋膜リリース45 15:30~16:15 増子 隼人		③
17:00		バスケットボール 16:45~17:45		
18:00				

暗闇Fitness ラインナップ

ライトアップしたスタジオで思いっきり汗を流そう！
ぜひスペシャルな雰囲気を楽しんで下さい。
初めての方もお待ちしております！

「ハイパーシリーズ~超~」
暗闇の中でいつもより曲数を増やしています。
何度も参加したことがある人もハイパーシリーズに出たことが無い人も楽しめます！

★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。

★ ③ …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。)