



3月21日 (水) 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 | スタジオ開放 10:00~11:45 | | | サイクルスタジオ開放 ※フリーサイクル実施中 |
| 11:00 | | バドミントン 10:30~11:30 | | |
| 12:00 | SP 筋膜リリース30 12:00~12:30 宮田 英史 | ベーシックエアロ 11:45~12:30 野村 かおり | | |
| 13:00 | ホットシリーズ | アドバンスエアロ 12:45~13:30 野村 かおり | | |
| 14:00 | BeautyLifeヨガ 13:30~14:15 辻本 未麻 | 卓球 13:45~14:45 | アクア45 14:00~14:45 杉山 佳奈子 | |
| | おなかシェイプ 14:35~14:45 | | | サイクル体験会 13:50~14:00 |
| 15:00 | SP パワーヨガ 15:00~16:00 近藤 行代 | SP ハイパーボディ60 15:00~16:00 高柳 聡史 | 祝日特別レッスン! 「HIITサイクル」! 前半に「HIIT」高強度インターバルトレーニングを行い、後半に有酸素運動を行ないます。 ☆「HIIT」とは? アスリートもやっている「20秒間全力で動き、10秒間休憩」を行う高強度のインターバルトレーニングです。 トレーニングの新定番となりつつあります。 ・短時間での脂肪燃焼効果 ・運動後も脂肪が燃え続けるアフターバーン効果 ・心配持久力の向上の効果があります。 ぜひトライしてみてください! | ※予約は30分前にフロントにて受付 ボディメイクサイクル 14:15~14:45 増子 隼人 |
| 16:00 | 女性専用 | ハイパービート 16:15~17:00 辻本 未麻 | | ※予約は30分前にフロントにて受付 ボディメイクサイクル 15:15~15:45 石野 勝也 |
| 17:00 | BeautyLifeヨガ 16:15~17:00 杉山 佳奈子 | | | ※予約は30分前にフロントにて受付 カロリーチャレンジ! ボディメイクサイクル45 16:30~17:15 増子 隼人 |
| | ホットクラッシュ 17:15~17:45 高柳 聡史 | | | ※予約は30分前にフロントにて受付 SP HIITサイクル 17:30~18:00 宮田 英史 |
| 18:00 | | バスケットボール 17:30~18:30 | | ※予約は30分前にフロントにて受付 |

★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。)