

# 8月11日(土) 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		<p><b>暑〜い夏こそホットヨガ!</b> 夏は代謝が悪くなりがちです。 じわ〜と汗を流して身体を一度リセットしましょう!</p> <p>①「アクティブヨガ60」運動強度:☆☆☆☆ 「流れるように身体を動かしながらポーズを取っていきます。 思いっきり汗を流して全身を引き締めていきます。」</p> <p>②「Upbeat Musicヨガ」運動強度:☆☆☆ 「アップテンポの音楽に合わせて動いていく 都心で話題の新感覚のホットヨガです。ぜひ一度体験を！」</p> <p>③「BeautyLifeヨガ」運動強度:☆☆ 「シンプルなホットヨガ! ヨガに参加するのが不安の方も 気軽に参加できます! ホットヨガを始めてみませんか?」</p>		
11:00	<p><b>女性専用ホットスタジオ 各種ホットヨガラインナップ</b> 予</p> <p>SP <b>アクティブヨガ60</b> 11:00~12:00 村尾 みのり</p>			
12:00				<p>ボディメイクサイクル 12:00~12:30 大曽根 和希</p>
13:00	<p>BeautyLifeヨガ 12:30~13:15 辻本 未麻</p>	<p>SP <b>ラテンダンス60</b> 13:00~14:00 若瀬 七海</p>	<p>「ラテンダンス60」 あの夏の名曲?を60分間で 振り付けていきます。 懐かしい名曲で踊ってみませ んか?</p>	<p>ボディメイクサイクル45 13:15~14:00 石井 聖人</p>
14:00	<p>Upbeat Musicヨガ 13:45~14:30 後藤 かおり</p>	<p>ハイパーボディ 14:15~15:00 森田 直樹</p>		<p>アクアグローブ 14:30~15:15 高柳 聡史</p>
15:00		<p>SP <b>リトモス60</b> 15:15~16:15 石井 俊太郎</p>	<p>「リトモス60」 祝日特別の60分クラス! 丁寧に説明致します! 初参加の方もお待ちしております。</p>	<p>ボディメイクサイクル 15:15~15:45 後藤 かおり</p>
16:00	<p>筋膜リリース45 16:15~17:00 辻本 未麻</p>	<p>ハイパークラッシュ 16:30~17:15 高柳 聡史</p>		
17:00				
18:00	<p>ストライクインパクト 17:30~18:15 森田 直樹</p>	<p>バスケットボール 17:30~18:30</p>		

★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。)