



9月23日(土・祝)特別プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール
10:00			
30	予 ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 近藤 江美	ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平 愛	
11:00			
30	予 ホットヨガ 11:30-12:30 松岡 茉優	シェイプアップ ステップ 11:30-12:15 寺平 愛	
12:00			
30		ZUMBA 12:25-13:10 小山 静例	アクア45 12:15-13:00 山本 航司
13:00			
30	Beauty ライン 13:20-13:50 須藤 百合可	ハイパーボディ30 13:20-13:50 粕谷 俊晃	ボディコンディショニング ご自身の手技で、身体のバランスを整えていくクラスです。簡単なエクササイズで、どなたでもご参加頂けます。より動きやすい身体を作りましょう。
14:00	ADIDAS YOGA 14:00-14:45 小山 美紀	ハイパービート 14:00-14:45 山本 航司	
30			
15:00	ハイパークラッシュ 15:00-15:45 桜庭 丈瑠	ボディコンディショニング 15:00-15:45 小山 美紀	
16:00		コアトレーニング 16:00-17:00 梶原 理佳子	コアトレーニング 様々な動きで、身体の芯から引き締めます！より動きやすい身体を作りたい方から、スポーツのパフォーマンスを上げたい方まで、オススメのクラスです！
17:00			
30		バスケットボール 17:15-18:15	
18:00			
30	★ 予 ...レッスン開始30分前より2Fジム予約カウンターにて予約券をお受取り下さい。 ★ 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) ★ プレミアムレギュラー会員様のご利用時間は17:00までとなります。 ※17:00以降をご利用の際は時間外利用料(¥540)が必要です。		
19:00			
30			