

3月21日(水・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			
11:00	予 ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 浦野 邦子	ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山 圭子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎
12:00	マ ホットベーシックヨガ 11:30-12:15 北川 知子	ZUMBA 11:30-12:15 高橋 久美子	RITMOS 現ナンバーとバックナンバーを MIXして行います！ 初めての方も一緒に楽しみましょう！ 
30		Special	
13:00	マ ホットヨガ 12:30-13:30 松岡 茉優	RITMOS 12:30-13:30 村山 綾乃	
30		整理券制	
14:00	マ カーディオムーブコア 14:00-14:30 田中 孝亮	マ ハイパーボディ 13:45-14:30 粕谷 俊晃	ピラティス インナーマッスルを鍛えることで 運動パフォーマンスの向上や 姿勢改善にも効果的です！ 動きやすい体を作りましょう！ 
30	Special		
15:00	ピラティス 14:40-15:40 SAWAKO	ハイパービート 14:45-15:30 山本 航司	
16:00	Beauty ペルビック 15:50-16:30 鈴木 美奈子	ハイパークラッシュ 15:45-16:30 山本 航司	
17:00		バレーボール 16:45-17:45	
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。 ★ 予約券はお着替えを済ませてからお取り下さい。尚、取得はご本人様のみとなります。 ★ 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			