



7月16日(月・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	Special		
11:00	予 朝活ホットヨガ ~目覚めの太陽礼拝~ 10:30-11:15 CHIE	シェイプアップ ステップ 10:30-11:15 工藤 兼一	
30	予		アクア45 11:15-12:00 田中 孝亮
12:00	ホットBeauty lifeヨガ 11:30-12:15 浦野 邦子	ZUMBA 11:30-12:15 川島 美穂	
30	予		朝活ホットヨガ ~目覚めの太陽礼拝~ 体の内側にある筋肉に アプローチ出来る太陽礼拝を入れ、 心と体のバランスを整えていきます。 一日のスタートにピッタリです！ 
13:00	ホットヨガ 12:30-13:30 塩見 祐也	ハイパービート30 12:30-13:00 渡邊 理利 整理券制	
30		予 ハイパーボディ 13:15-14:00 渡邊 理利	
14:00			
30			ピラティス60 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！ 
15:00	ハイパーナチュラル 14:30-15:00 大原 希	バレトン 14:15-15:00 西野 理映子	
30			
16:00	シェイプインパクト 15:15-16:00 山本 航司	ピラティス60 15:15-16:15 西野 理映子	
30			
17:00	ハイパークラッシュ 16:20-17:05 山本 航司	バレーボール 16:30-17:30	
30			
18:00	★ 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。		
30	★ 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。		
19:00	★ 営業時間は10:00~20:00となります。 (スポーツエリアの終了時刻は19:30)		
30	★ 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手数料(¥540)が必要です。		