





# 8月11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	<b>予</b> 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 湯山 佳代	
11:00			
30		ZUMBA 11:30-12:15 鏡 早苗	<b>アクア45</b> 11:15-12:00 大倉 雄一郎
12:00	ホットクラッシュ 11:45-12:15 渡邊 理利		
30		バレーボール 12:30-13:30	<b>ハイパーエキサイト60</b> ステップを使った有酸素運動と 自体重での筋カトレーニングを 組み合わせたクラスです。 通常45分のクラスを特別に拡大！ 引き締まった体を作りましょう！
13:00	シェイプインパクト 12:45-13:30 山本 航司		
30		Special	
14:00	ADIDAS YOGA 14:00-14:45 小山 美紀	<b>ハイパーエキサイト60</b> 13:45-14:45 粕谷 俊晃	
30		Special	<b>ボディコンディショニング</b> ご自身の手技を使い、 身体のバランスを整えるクラスです。 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。
15:00	ハイパークラッシュ 15:00-15:45 渡邊 理利	<b>ボディコンディショニング</b> 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	
30			
17:00			
30			
18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ <b>予</b> ...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。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 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)</li> <li>★ 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。</li> </ul>		
30			
19:00			
30			