

# 9月17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			
11:00	ファーストシェイブ 10:40-11:10 天野 実紅	ピラティス 10:30-11:15 ERI	
30	ファーストステップ 11:20-11:50 渡邊 理利	Special	
12:00	ハイパーナチュラル 12:00-12:30 西 愛美	ZUMBA 11:30-12:30 ERI	
30			アクア45 12:15-13:00 松岡 茉優
13:00		ハイパービート 12:45-13:30 渡邊 理利	
30	Special	Special	
14:00	ホットUpbeat Music ヨガ 13:45-14:30 松岡 茉優	Dance It Out 13:45-14:30 Tina	ホットUpbeat Music ヨガ ノリの良い音楽に合わせてながら ヨガを行います。メインでは次々と ポーズを取っていくことで シェイプアップも期待できます。
30		Special	
15:00	ホットヨガ 14:45-15:45 辻 陽子	トータルボディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO	Dance It Out ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ アフリカン・ボリウッドなど様々な ジャンルのダンスで、脂肪燃焼 出来るプログラムです。
30			
16:00	ホットBeauty lifeヨガ 16:00-16:45 清水川 花	YAMAトレ 16:00-16:45 山本 航司	トータルボディシェイプ ボディラインを変えたい！ 体力をつけたい！ ストレス発散したい！ 「3たい！(3体)」をノリの良い曲で 45分間やりきるプログラムです！
30			
17:00		バレーボール 17:15-18:15	
30			
18:00			
30			
19:00			
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。



# 9月24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			
11:00	<b>ホットヨガ</b> 10:30-11:30 CHIE	<b>ビギナーエアロ</b> 10:45-11:30 工藤 兼一	<b>ヌードルシェイプ30</b> 10:45-11:15 浦野 邦子
30			
12:00	<b>ホットBeauty lifeヨガ</b> 11:45-12:30 浦野 邦子	<b>シェイプアップステップ</b> 11:45-12:30 工藤 兼一	
30	<b>Special</b>		<b>ホットUpbeat Music ヨガ</b> ノリの良い音楽に合わせながら ヨガを行います。メインでは次々と ポーズを取っていくことで シェイプアップも期待できます。
13:00	<b>ホットUpbeat Music ヨガ</b> 12:45-13:30 松岡 茉優	<b>ZUMBA</b> 12:45-13:30 川島 美穂	
30		<b>Special</b>	
14:00		<b>ハイパークラッシュ160</b> 13:45-14:45 山本 航司 & 渡邊 理利	<b>ハイパークラッシュ160</b>  大人気格闘技エクササイズ ハイパークラッシュを 山本・渡邊コンビが60分 拡大バージョンでお届けします！ 慣れている方も初めての方も 全員で盛り上がりましょう！
30			
15:00	<b>ハイパーナチュラル</b> 15:00-15:30 西 愛美	<b>ハイパーコア</b> 15:00-15:30 渡邊 理利	
30			
16:00	<b>バレトン</b> 15:45-16:30 西野 理映子	<b>シェイプインパクト</b> 15:45-16:30 山本 航司	
30			
17:00	<b>ストライクインパクト</b> 17:00-17:45 渡邊 理利	<b>バレーボール</b> 16:45-17:45	
30			
18:00			
30	<p>★  ...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。</p> <p>★ 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</p>		
19:00	<p>★ 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。</p> <p>※17:00以降をご利用の際は時間外利用料(¥540)が必要です。</p>		
30			