

11月23日(金・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 ホットベーシックヨガ 10:45-11:30 北川 知子	ダンスstyleエアロ 10:30-11:30 飯尾 亜希	ダンスStyleエアロ ダンスの動きや要素をたくさん取り入れたエアロビクスのクラスです。軽快な音楽に合わせてダンサーのようなしなやかで引き締まったカラダを手に入れましょう！
30	Special		
12:00	予 ホットパワーヨガ 11:45-12:45 辻 陽子	ZUMBA 11:45-12:30 大里 清美	
30			
13:00		Special	
30		AFAAキックボクシング エクササイズ 13:00-13:45 IZUMI	アクア45 13:15-14:00 大倉 雄一郎
14:00	予 ハイパーボディ ~超~ 14:00-14:45 山本 航司 & 渡邊 理利	Special	
30		ヨガ75 14:00-15:15 橋本 あゆみ	AFAAキックボクシングエクササイズ パンチやキックの動作を組み合わせてアグレッシブに汗をかく有酸素エクササイズです。シンプルな構成で初心者にもおススメ！格闘技系レッスンに慣れている方は思いっきり楽しめます！
15:00	ハイパービート 15:00-15:45 大八木 優奈		
30		ペルビクストレッチ 15:30-16:15 志手 加世子	
16:00	予 ストライクインパクト ~K・JPOP~ 16:00-16:45 山本 航司		
30	マスター会員限定		
17:00	予 ストライクインパクト 17:00-17:45 渡邊 理利		
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。 ★ 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) ★ 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。		
30			
19:00			
30			