



1月14日(月)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BeautyLifeヨガ 10:30-11:15 清水川 花	シェイプアップステップ60 10:30-11:30 工藤 兼一	水中ウォーキング 10:30-11:00 北川 知子
30			ヌードルシェイプ30 11:15-11:45 浦野 邦子
12:00	予 ホットUpbeatMusicヨガ 11:30-12:15 松岡 茉優	予 卓球 12:00-13:00	ホット姿勢改善ヨガ ストレッチボールとタオルを用いて 身体全体をほぐし、バランスを整えます。 均整の取れたキレイな姿勢を作りましょう！
30	Special フェイスタオル持参 ホット姿勢改善ヨガ 12:30-13:15 辻 陽子		
13:00			
30			
14:00	ベリーダンス 13:30-14:15 辻 陽子	ハイパークラッシュ 13:30-14:15 加々見 篤	アクア45 13:30-14:15 渡邊 理利
30			
15:00	ハイパーエクサイト30 14:30-15:00 加々見 篤	フェイスタオル持参 背骨コンディショニング 14:45-15:45 小林 圭子	
30	シックスパック 15:15-15:45 渡邊 理利		
16:00			
30		トータルボディシェイプ 16:00-16:45 MIZUHO	
17:00			
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。		