



2月11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	ホットプログラム	Special	
11:00	ホットヴィンヤサヨガ 10:30-11:30 CHIE	エンジョイエアロ60 10:30-11:30 寺平 愛	ホットヴィンヤサヨガ 呼吸と動きを一体化させ、流れるようにポーズを行うのが特徴的なヨガです。連続してポーズをとることにより集中力が上がり、深いリラックス効果が得られます。
30		Special	
12:00	ホットヨガ 11:45-12:45 塩見 祐也	トータルボディシェイプ 11:45-12:45 MIZUHO	
30			アクア45 12:30-13:15 粕谷 俊晃
13:00	ホットBeautyLifeヨガ 13:00-13:45 浦野 邦子	ハイパービート 13:00-13:45 渡邊 理利	ホットプログラム ホットエクササイズは身体を芯から温めることによって好循環を生み出し、ダイエット・デトックス・美肌効果・免疫カアップなど様々な運動効果が期待できます。初めての方、体力に自信のない方でも気軽にご参加頂けます。 ホットヨガにご参加の場合はバスタオル・500ml以上の水分が必要です。
30			
14:00	ホットクラッシュ 14:00-14:30 渡邊 理利	ピラティス 14:00-14:45 ERI	トータルボディシェイプ 60分拡大バージョンが再び登場！ウエイト・自重トレーニングと有酸素運動を組み合わせると全身をくまなく鍛え上げます。慣れている方はもちろん、初めての方もこの機会にチャレンジしてみましよう！
30			
15:00	ハイパーナチュラル 15:00-15:30 西 愛美	ハイパーエキサイト 15:00-15:45 加々見 篤	
30			
16:00	ストライクインパクト 16:00-16:45 粕谷 俊晃		
30			
17:00			
30			
18:00	★ ...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			