

10月14日（月）祝日プログラム

4階 多目的スタジオ(定員：43名)		3階 ボディメイクスタジオ(定員：32名)	ご案内
10:30	<p>W 予 45名定員</p> <p>ZUMBA</p> <p>10:30~11:15</p> <p>NAOKO</p>		<p>HOTプログラム参加において</p> <ul style="list-style-type: none"> ●室温38度、湿度65%の環境で行います。 ●バスタオルと500ml以上のお飲み物をご持参ください。お持ちでない場合はフロントにてタオルセット(350円)のレンタルをお願い致します。 ●食後1時間以内のレッスン参加はなるべくお控えください。 ●気分が悪くなった場合は無理をせずご退出ください。
11:00			
11:30	<p>W 予 HOTシックスパック30</p> <p>11:45~12:15</p> <p>飯野</p>	<p>W 予 特別レッスン</p> <p>ストリートダンス</p> <p>11:30~12:15</p> <p>una KEI</p>	<p>ストリートダンス</p> <p>ストリートダンスの基本をレクチャー！ 祝日限定の一回で完結！ アップのリズムやダウンのリズムの組み合わせで楽しく汗を流しましょう！ 初めての方もダンス未経験の方も大歓迎！！</p>
12:00			
12:30	<p>特別60分レッスン</p> <p>男性参加可能</p> <p>HOTリフレッシュフローヨガ</p> <p>12:30~13:30</p> <p>浦田</p>	<p>W 21名定員</p> <p>ハイパーエキサイト</p> <p>12:30~13:15</p> <p>高橋</p>	
13:00			<p>HOTシックスパック</p> <p>お腹のトレーニングと言ったらこれ！ HOTの環境下で汗を流しながらお腹を引き締めましょう！ 30分で音楽に合わせて動いていきます。</p>
13:30			
14:00	<p>W 特別60分レッスン</p> <p>パワーヨガ</p> <p>14:00~15:00</p> <p>Emika</p>		<p>ハイパーエキサイト</p> <p>簡単な動きで驚きのカロリー消費！ 全身運動でストレス発散！ 内容はステップ台を使って有酸素運動 自分の体重を使って筋肉トレーニング レッスン後の爽快感を一緒にたのしみましょう！</p>
14:30			
15:00			
15:30	<p>W 予 肩こり姿勢改善ヨガ</p> <p>15:15~16:00</p> <p>KEIKO</p>	<p>ボディメイクスタジオ</p> <p>開放時間</p> <p>13:30~18:00</p>	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			