

11月23日（月）祝日プログラム

	4階 多目的スタジオ	3階 ボディメイクスタジオ	2階 ジムエリア
10:30	<p>女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10:30~11:15 emi</p>	<p>ボディメイクスタジオ 開放時間 10:15~11:30</p>	
11:00			<p>はじめてフィットネス 11:00~11:30</p>
11:30	<p>女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 11:45~12:30 GOTO</p>	<p>W ボディメイクアフターバーン ~祝日無料ver.~ 12:00~13:00 後藤</p>	
12:00			
12:30			
13:00			<p>はじめてフィットネス 13:00~13:30</p>
13:30	<p>女性専用 HOTボディメイクヨガ 13:30~14:15 MARIKO</p>	<p>予約不要 はじめてTRX 13:30~14:00 石井</p>	
14:00			
14:30		<p>W 有 15人に定員増員</p>	
15:00	<p>女性専用 HOTリフレッシュヨガ 14:45~15:30 RUCHICA</p>	<p>ボディメイクアフターバーン ~HARDver.~ 14:30~15:30 朝倉</p>	<p>はじめてフィットネス 15:00~15:30</p>
15:30			
16:00			<p>ボディメイクサイクル 活動量計を使用し、 ご自身の心拍数がリアルタイムで確認でき、 消費カロリーも把握できるレッスンになります。 ボディメイクをされたい方におススメのレッスンです！</p>
16:30	<p>ZUMBA 16:15~17:00 ジーナ</p>	<p>W ボディメイクサイクル 16:15~16:45 朝倉</p>	
17:00			<p>ボディメイクアフターバーン ~ HARDver.~ 通常のアフターバーンに慣れてきた方におススメのレッスンになります。 ●プレミアム会員様は整理券をお取りいただいてから2階フロントにて参加料300円を券売機でお支払いください。 チケットを担当トレーナーに渡していただき参加が可能となります。</p>
17:30	<p>W ハイパークラッシュ 17:30~18:15 石井</p>	<p>ボディメイクスタジオ 開放時間 17:15~19:00</p>	
18:00			
18:30			<p>ボディメイクアフターバーン ~ 祝日無料ver.~ プレミアム会員の方でもご予約頂けるアフターバーンを特別にご用意！ プレミアム会員様もご予約頂けます。 ご予約をされる際はレッスン予約サイトのプログラムレッスンよりご予約をお願い致します。</p>
19:00			
19:30			