

# 体力測定会開催

期間限定10/20(日)-10/30(水)

1回 30分間  
参加費300円

参加者全員に(税込)  
抽選特典あります！  
はずれなし！



握力

筋力



上体起こし

筋持久力



長座体前屈

柔軟性



今の体力年齢を  
確認しませんか。

踏み台昇降



持久力

閉眼片足立ち

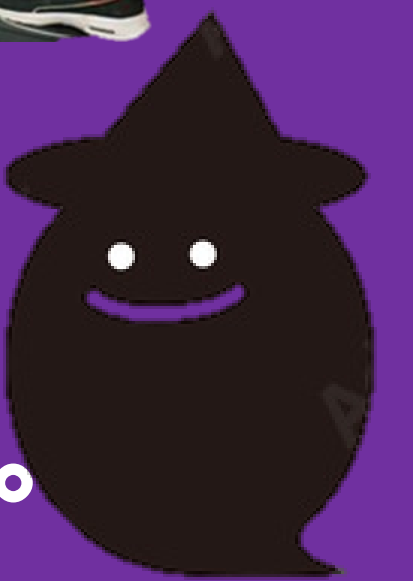
平衡性



【体力測定会参加方法】

券売機で体力測定会チケット300円を購入。

フロントで参加日時を予約。当日ビギナースタジオで体力測定実施。



必ず当たる抽選会実施！

1等：月会費1ヶ月分無料！

2等：ギフトカード1,000円分

3等：レンタルタオル1回分orインボディ用紙1回出力



	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日			
	ピギナース スタジオ 2F	多目的 スタジオ 4F	アクティブ スタジオ 4F	プール エリア 4F	ピギナース スタジオ 2F	多目的 スタジオ 4F	アクティブ スタジオ 4F	プール エリア 4F	ピギナース スタジオ 2F	多目的 スタジオ 4F	アクティブ スタジオ 4F	プール エリア 4F	ピギナース スタジオ 2F	多目的 スタジオ 4F	アクティブ スタジオ 4F	プール エリア 4F	ピギナース スタジオ 2F	多目的 スタジオ 4F	アクティブ スタジオ 4F	プール エリア 4F	ピギナース スタジオ 2F	多目的 スタジオ 4F	アクティブ スタジオ 4F	プール エリア 4F
10:00	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	ZUMBA 10:30~11:15 KAITO	ピラティス 10:30~11:15 mami	ピギナーエアロ 10:30~11:15 工藤		姿勢改善 モーニングヨガ 10:30~11:15 MaRi	背骨コンディ ショニング 10:20~11:20 新井	エンジョイエアロ 10:20~11:05 寺平		ZUMBA 10:15~11:00 KAITO	背骨コンディ ショニング 10:30~11:30 SAKI	らくくエアロ 10:30~11:15 谷		優しいヨガ 10:25~11:10 菅原	太極拳入門 -編名時24式- 10:25~11:10 今井	DISCO WORLD 10:15~11:00 KUMIKO		AERO 10:30~11:00	背骨コンディ ショニング 10:30~11:30 森	初心者の方向け ジャズダンス 10:15~11:00 掛橋		X55 10:25~11:10	フラダンス 10:15~11:15 野田		
11:00																								
11:30	背骨コンディ ショニング 11:30~12:15 NAMEIE	調整ヨガ 11:35~12:35 SAKI	メガダンス 11:30~12:15 岡田		Special 体力測定会 11:30~12:00 スタッフ 定員10名	長めのタオル必要 W	ファーストシェイプ 11:20~11:50 慶徳		フラダンス 11:30~12:15 ゆかこ	長めのタオル必要 W	ダンスエアロ 11:30~12:15 飯尾	アクア45 11:30~12:15 新井	Special 体力測定会 11:30~12:00 スタッフ 定員10名	女性専用 背骨ストレッチ 11:35~12:35 佐藤(珠)	ZUMBA 11:15~12:00 REIKO	アクア45 11:30~12:15 矢澤	女性専用 W	長めのタオル必要 W	エンジョイステップ 11:15~12:00 カ石		Special 体力測定会 11:30~12:00 スタッフ 定員10名	NEW 身体が硬い人の ためのヨガ 11:45~12:30 芳賀	パワーエナジー ストロング 11:30~12:30 MIZUHO	
12:00																								
12:30	MEGADANZ 12:30~13:15	長めのタオル必要 W	ファーストエアロ 12:30~13:00 慶徳		MEGADANZ 12:40~13:25	身体が硬い人の ためのヨガ 13:00~13:45 慶徳		大人から始める スミミング教室 12:45~13:45 新井	Special 体力測定会 12:30~13:00 スタッフ 定員10名	長めのタオル必要 W	メガダンス 13:05~13:50 本庄	BODYリカバリー 13:15~14:00 前川	Special 体力測定会 12:30~13:00 スタッフ 定員10名	長めのタオル必要 W	HIPHOP 12:15~13:00 MOE	水中ウォーキング 13:00~13:30 矢澤	Special 体力測定会 13:00~13:30 スタッフ 定員10名	セミパーソナル 背骨コンディ ショニング 11:45~12:45 森	お腹すっきり 12:15~12:40 芳賀		UBOUND 12:30~13:30	BODYリカバリー 12:45~13:30 山内	ハイパークラッシュ 12:45~13:30 前川	アクア80 12:45~13:15 佐藤
13:00																								
13:30	Special 体力測定会 13:30~14:00 スタッフ 定員10名	だれでも チャレンジ! ホット ヴァンヤサヨーガ 13:45~14:45 Miya	ラテンエアロ 13:15~14:00 亀江		大人から始める バレエ 13:50~14:50 矢吹	ピラティス 14:00~14:45 mami	DISCO WORLD 14:05~14:50 若瀬	腰痛体操 14:15~14:45 慶徳	Special 体力測定会 14:05~14:50 スタッフ 定員10名	MEGADANZ 14:05~14:50	パワーヨガ 14:05~14:50 yukiyo	ZUMBA 14:15~15:00 川島	Special 体力測定会 14:05~14:50 スタッフ 定員10名	美骨盤 15:05~15:35 矢澤	はじめて ハイパーエキサイト 14:15~14:45 前川	アクア30 14:00~14:30 梶田	Special 体力測定会 14:45~15:15 スタッフ 定員10名	自己整体ヨガ 14:00~15:00 Sawa	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 高柳		POWER 13:40~14:10	姿勢改善 ピラティス 13:45~14:30 mariko	SALSATION 13:45~14:45 岡田	SALSATIONとは 様々なデバイスが 入った 『サルサソーズ』+ 『センセーション』 をミックスした 造語です! ノリで踊るよりも 歌詞の意味や 雰囲気を感じ、 エモーショナルに 踊りましょう!
14:00																								
14:30	FIGHT DO 15:00~15:45	暗闇スタジオ 初心者の方向け ストライク インパクト 15:45~16:30 前川	暗闇スタジオ 定員15名		Special 体力測定会 15:30~16:00 スタッフ 定員10名	長めのタオル必要 W	ジャズダンス 15:20~16:20 矢吹		Special 体力測定会 16:00~16:30 スタッフ 定員10名	MEGADANZ 15:10~15:40	背骨コンディ ショニング 14:20~15:20 みなみ	Special 体力測定会 16:00~16:30 スタッフ 定員10名	Special 体力測定会 16:00~16:30 スタッフ 定員10名	長めのタオル必要 W	MEGADANZ 15:05~15:35	Special 体力測定会 16:00~16:30 スタッフ 定員10名	Special 体力測定会 16:00~16:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 ホット BeautyLifeヨガ -ポールリラックス- 16:00~16:45 山内	背骨エクササイズ 16:00~17:00 keiko		MEGADANZ 16:15~17:15	ホットハタヨガ 16:30~17:30 moco	暗闇スタジオ 定員20名	
15:00																								
15:30	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
16:00	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
16:30	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
17:00	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
17:30	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
18:00	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
18:30	Free Time				Free Time			Free Time	Free Time				Free Time											
19:00	MEGADANZ 19:00~19:45 MIHO	男女参加可能 ホットハタヨガ 19:00~19:45 MIHO	サルサ 19:15~20:15 teppei		Special 体力測定会 19:00~19:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	トータル ボディシェイプ 19:00~19:45 MIZUHO		MEGADANZ 19:00~19:45	男女参加可能 W	ホット ヨーガ 18:45~19:45 Sawa	NEW ハイパーボディ 19:05~19:50 五木田	Special 体力測定会 20:00~20:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	MEGADANZ 19:50~20:35 YUUKA	MEGADANZ 19:25~19:10	Special 体力測定会 20:00~20:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	ホットスリム アップヨガ 19:50~20:50 浦田		MEGADANZ 19:20~20:20	ストライク インパクト 19:30~19:15 梶田	ストライク インパクト 19:30~19:15 梶田	定員20名
19:30																								
20:00	Special 体力測定会 20:00~20:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	きれいな姿勢になる ための姿勢改善ヨガ 20:30~21:15 Saohi		UBOUND 19:55~20:40	男女参加可能 W	ボディシェイプ 20:00~20:45 山内		Special 体力測定会 20:00~20:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	ホット ピラティス 20:00~20:45 あんず	ダンスフィット 20:15~21:00 EMI	Special 体力測定会 20:00~20:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	MEGADANZ 20:50~21:50	Special 体力測定会 20:00~20:30 スタッフ 定員10名	男女参加可能 W	ストライク インパクト 21:00~21:45 高柳			ENERGY High&Low 20:30~21:30 MIZUHO	定員15名		
20:30																								
21:00	POWER 21:05~22:05				MEGADANZ 20:50~21:50				POWER 21:05~21:50				POWER 21:05~21:50											
21:30																								
22:00																								
22:30	ELEVEN 22:15~22:45				POWER 22:00~22:45				OXIGENO 22:00~22:30				POWER 22:00~22:30											
23:00																								

**プログラム参加において**

- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
- ※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。
- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
- レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- 祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- 背骨コンディショニング・ボディコンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガには長めのタオルが必要です。
- ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
- 初めての方におすすめのプログラム
- 事前予約が可能なプログラム、WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。2種類のWマークの違いにつきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。
- 有料レッスンプログラム 詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。
- 今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。
- バーチャルレッスン ※バーチャルレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加出来ない場合がございますのでご了承下さい。

WEB予約が定員に達していない場合、レッスン開始30分前に予約札を2Fフロントにて配布致します。(プールエリアのレッスンはプールエリアで配布致します) 予約札を入場時にIRへお渡しく下さい。予約の際に場所の指定ができます。

WEB予約が定員に達していない場合、ご参加頂けます。予約の際に場所の指定はできません。