

11月23日（土・祝）特別プログラム

営業時間 10:00~20:00 (プール部門 10:00~19:30)

	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10:00					
11:00	10:30~11:15 初級エアロ 佐藤恵		Web予約 10:30~11:15 筋膜リリース&ひめトレ 伊藤		
			コラーゲン・女性専用 11:30~12:30 姿勢美人Sintex 伊藤		
12:00	11:45~12:30 ボディパンプ45 宮崎				
13:00	Web予約 13:00~14:00 ボディコンバット60 宮崎		Web予約 13:00~13:45 ホット筋トレ 佐藤恵	有料・予約制 13:00~13:45 シルクサスペンション 伊藤	13:00~13:30 かんたんアクア 飯塚
15:00	Web予約 14:15~15:15 RITMOS 松井				
16:00	15:30~16:15 健康教室 佐藤恵		コラーゲン・女性専用 15:45~16:45 美彩心 松井		
17:00					
	17:15~18:00 レズミルズダンス 松井				
18:00					

スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※WEB予約クラスにつきましては、通常予約受付(10/24 0時)となります。

(コラーゲン・やぐらレッスンも同様)

※デイトム会員は、権利外利用料金(1,650円)にてご利用いただけます。