

☆スタジオ特別プログラム☆

11月4日(月)振替休日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 10:25~11:25 秋山	マットピラティス 10:30~11:00 轟	リンパデトックスヨガ 10:25~11:10 遠藤(富)
12:00	LES MILLS GRIT (strength) 11:45~12:15 長瀬	下腹ぺたんこエクササイズ ESTレ 11:30~12:15 川崎	ポールストレッチ 11:30~12:15 遠藤(富)
13:00	LES MILLS CORE 12:40~13:10 長瀬	パリエーションストレッチ 12:30~13:15 轟	様々なアイテムを使用しながら行うストレッチクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
14:00	LES MILLS BODYPUMP 45 13:40~14:25 木目田	パリエーションピラティス 13:40~14:25 斉藤(絵)	
15:00	ZUMBA 14:45~15:45 遠藤(靖)	リラックスヨガ 14:45~15:45 斉藤(絵)	フレックスクッションを使用することで、骨盤をたたく、からだのかたい方でも無理なく、ストレッチやエクササイズができるクラスです。
16:00	初中級エアロ 16:00~16:45 遠藤(靖)	(美&楽)ピラックス骨盤 16:00~16:45 藤江	
17:00		ポールストレッチ 17:00~17:30 藤江	キッズスクール
18:00			
19:00			

★祝日 営業時間★

営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)
 (スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。)