

☆スタジオ特別プログラム☆

1月13日(月)成人の日

	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 10:30~11:15 遠藤(富)
12:00	LES MILLS GRIT (strength) 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 BODYSTEP 30 12:40~13:10 長瀬	(美&楽)ピラックス骨盤ヨガ 12:30~13:15 轟	フレックスクッションを使用することで、骨盤をたたせ、からだのかたい方でも無理なく参加いただけるクラスです。
14:00	LES MILLS BODYPUMP 45 13:40~14:25 木目田 WEB予約 1月6日(月)14:35~ 予約開始	リラックスヨガ 13:30~14:30 斉藤(絵)	
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 14:45~15:45 藤江 WEB予約 1月6日(月)15:55~ 予約開始	パリエーションピラティス 14:45~15:30 斉藤(絵)	
16:00	初中級エアロ 16:10~16:55 中村優子	ポールストレッチ 15:45~16:15 斉藤(絵)	キッズスクール
17:00			
18:00	コンビネーションステップ 17:15~18:00 中村優子		
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。予めご了承くださいませ。)

