

☆スタジオ特別プログラム☆

2月23日(日)天皇誕生日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	初中級エアロ 10:15~11:15 中村	<small>初心者レッスン</small> 運動がはじめて！今までスタジオプログラムに参加したことがない方におすすめのレッスンです。	キッズスクール
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 11:30~12:30 そら	<small>初心者レッスン</small> ボディメンテナンスQ-Ren 11:30~12:15 江美	
13:00	LES MILLS BODYPUMP 60 12:45~13:45 渡辺 <small>WEB予約</small>	パプティストパワーピニヤサヨガ 12:40~13:40 横尾 <small>WEB予約</small>	クラブボクシング 12:05~13:20 <small>有料</small>
14:00	LES MILLS BODYJAM 45 14:10~14:55 紺野 <small>WEB予約</small>	エアリアルヨガ 14:00~14:45 横尾	エイベックスダンスマスター (大人) 13:45~15:15 <small>有料</small>
15:00			
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:15~16:15 小林 <small>WEB予約</small>	ヨガ 15:15~16:00 紺野	
17:00	ZUMBA 16:30~17:15 サチコ	初級エアロ 16:30~17:15 遠藤(靖)	キッズスクール
18:00	ダブルステップ (初中級) 17:35~18:35 遠藤(靖)	<small>初心者レッスン</small> ポールストレッチ 17:35~18:05 サチコ	
19:00	ステップ台を「—」のように置いて実施するステップクラスです。 祝日のステップ特別レッスンです。	<small>WEB予約</small> 通常プログラムにてWEB予約対象になっているクラスには予約時間を記載しておりません。予めご了承ください。	

★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。)