

☆スタジオ特別プログラム☆

2月24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	リンパデトックスヨガ 10:30~11:15 遠藤(富)	キッズスクール
12:00	LES MILLS GRIT (strength) 11:45~12:15 長瀬	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	(美&楽)ピラックス骨盤ヨガ 12:30~13:15 轟	
14:00	LES MILLS BODYPUMP 60 13:30~14:30 木目田 WEB予約 2月17日(月)14:40~予約開始	アクティブレストヨガ 13:30~14:15 ちまき 株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガ	
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 14:50~15:50 北原 WEB予約 2月17日(月)16:00~予約開始	リラックスヨガ 14:30~15:15 斉藤(絵)	キッズスクール
16:00	下腹ぺたんこエクササイズ ESTレ 16:10~17:10 川崎 定員24名	パリエーションピラティス 15:30~16:15 斉藤(絵)	
17:00		ポールストレッチ 16:30~17:00 北原	
18:00			
19:00			

初心者レッスン 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。

★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。)