

2月11日(土)
祝日プログラム

	Body Motion STUDIO 1	HOT PLUS+ STUDIO 2	
10:00~			10:00~
10:30~		NEW 陰陽ストレッチエクササイズ60 10:30-11:30 ※裏面に詳細あります Mana	10:30~
11:00~	エアロストロング45 10:45-11:30 染谷 成美		11:00~
11:30~			11:30~
12:00~	エアロサーキット60 ~汗をしっかりかきたい方~ 11:45-12:45 染谷 成美	BOSUバランスシェイプ40 11:45-12:25 丸山 敦史 (15)	12:00~
12:30~			12:30~
13:00~	POWER CARDIO60 ~音楽に合わせて楽しくトレーニング~ 13:00-14:00 (22) 丸山 敦史	アーシャヨガ60 13:00-14:00 北村 あり	13:00~
13:30~			13:30~
14:00~			14:00~
14:30~	ヨガ75 ~アロマリラックス~ 14:15-15:30 Mai	BODYエクササイズ60 ~自重を使ったシェイプアップ~ 14:20-15:20 北村 あり	14:30~
15:00~			15:00~
15:30~			15:30~
16:00~	TRY COMBAT50 ~格闘技入門クラス~ 15:45-16:35 masaru	ボディメイクピラティス45 15:45-16:30 藍 智美	16:00~
16:30~			16:30~
17:00~	イベント 卓球倶楽部入門60 17:00-18:00 ~小山と勝負~ 勝ったら素敵なプレゼント!! 小山 勝	禅ヨガ60 16:50-17:50 藍 智美	17:00~
17:30~			17:30~
18:00~			18:00~
18:30~			18:30~
営業時間: 10:00~20:00			

~HOTプログラムご参加のお客様へ~

※HOTプログラムにご参加される際には下記持ち物をご用意下さい。

- 飲み物(非常に汗をかきますので、ご持参をオススメします)
- バスタオル(汗で滑りますので、必ずご用意下さい)

同伴体験キャンペーン中

会員様と一緒に乗り越えた方には¥2,100で体験ができます。

- ☆1日館内使い放題
- ☆レッスン参加し放題

(20) 印のクラスは定員制になり、レッスン開始30分前から3Fフロントにて整理券を配布いたします。