



9月18日(月) 祝日プログラム



	Body Motion STUDIO 1	HOTCollagen Studio STUDIO 2	STUDIO 3	
10:00~				10:00~
10:30~	祝日限定 カラダメンテナンス60 10:20-11:20	ヨガ60 10:15-11:15 Warm 宮谷 佳子	~カラダメンテナンス~ ストレッチとコアを意識した 体作りをするプログラムです。	10:30~
11:00~	YUMI			11:00~
11:30~	フリースタイル60 11:35-12:35	HOTピラティス60 11:30-12:30		11:30~
12:00~	田村 暁美	大山 恵美子		12:00~
12:30~				12:30~
13:00~	POWER CARDIO60 12:50-13:50	HOT美彩心60 12:45-13:45 女性限定 神山 ちえみ	~バレトン~ バレエをモチーフにした しなやかな動きを行う プログラムです。	13:00~
13:30~	寺田 つぐみ (25)			13:30~
14:00~				14:00~
14:30~	キックボクシング60 14:05-15:05	祝日限定 BALLETONE60 ~バレトン~ 14:30-15:30 陽ひなた	~nani Aloha~ 1回完結型の誰でも 楽しめるフラダンスです。 シェイプアップ効果も あります。	14:30~
15:00~	KUMI			15:00~
15:30~	Q-ren ボディメンテナンス50 15:20-16:10	祝日限定 nani Aloha60 15:45-16:45		15:30~
16:00~	KUMI	小林 恵		16:00~
16:30~	祝日限定 エアロ中級60 16:25-17:25			16:30~
17:00~	すう		※3rdスタジオは ストレッチ等でご利用いただけますので 譲り合ってお使いください。	17:00~
17:30~				17:30~
18:00~				18:00~
18:30~				18:30~

~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)

★体験キャンペーン中★

- ご友人、ご家族でご興味のある方がおりましたら、
¥3,240円にてご体験頂けます。(要予約)
- ☆1日館内使い放題 ☆レッスン受け放題

(25) 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。



印のクラスは初めての方でも、参加しやすいクラスとなっております。



印のクラスは裸足でご参加いただけます。移動の際は当クラブのスリッパをご利用下さい。

