

4月29日（月）昭和の日 祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	
10:00				10:00
30				30
11:00	骨盤コンディショニング 10:30-11:30 村石 幸世	簡単エアロビ風♪エクササイズ 11:05-11:25 神山 聡子		11:00
30		懐かしい音楽と簡単な動きで楽しくエクササイズ♪		30
12:00	入退室自由 Zumba® 11:45-12:45 Nao		予約 岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世	12:00
30				30
13:00	目指せ！Vシェイプ 13:00-13:45 海江田 由美子 引き締まったウエストを演出！ カッコイイVラインのボディを目指そう！！			13:00
30				30
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子		予約 岩盤ゆるゆるストレッチ 14:00-14:30 海江田 由美子	14:00
30				30
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子	はじめてのバレエ 15:30-15:55 鈴木 恵		15:00
30				30
16:00	テーマパークダンス 16:15-17:00 鈴木 恵			16:00
30				30
17:00				17:00
30				30

営業時間

10:00-19:30（最終チェックイン19:00）

※デイ会員様は10:00~17:30まで、ナイト会員様は1日中ご利用いただけます。

※レッスン開始30分前からご入室待ちできます。その際は、私語はご遠慮ください。マシンジム利用の方への配慮をお願いいたします。

※レッスン開始30分前に予約が定員数を超えた場合は抽選となります。

※レッスンの内容や時間が変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページでご確認下さい。

※安全かつ効果的なレッスンを行うため、レッスン開始後の途中入場、途中退室は固くお断りいたします。但し、Zumbaのレッスンは途中入退室自由となっております。他の参加者様の安全確保へのご配慮をお願いいたします。

18:00				18:00
30				30
19:00				19:00
30				30