

12月30日（月）短縮営業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 ゆがみを整え、姿勢も改善♪	都合により、 レッスン内容が変更 となりました。		11:00
30				30
12:00	入退室自由 Zumba® 11:45-12:45 Nao 踊り納め、盛り上がっていきましょう♪		予約 岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世 しっかり汗をかいてデトックス♪	12:00
30				30
13:00	食べ過ぎリセットヨガ 13:00-14:00 深澤 和愛 ご馳走を食べ過ぎてしまった身体をリセット♪	マッスルトレーニング 13:05-13:25 前田 サムエル 短時間、集中トレーニング♪		13:00
30				30
14:00	ピラティスFit 14:15-15:15 前島 由布子 音楽に合わせて楽しくトレーニング♪		予約 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子 体を温めながらほぐしましょう♪	14:00
30				30
15:00				15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00

営業時間

10:00-17:00（最終チェックイン16:30）

※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、途中退場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。