


1月13日（月） 成人の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  10:40-11:30 村石 幸世			11:00
30				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	冷え性改善ヨガ  13:00-14:00 深澤 和愛	マッスルトレーニング 13:05-13:25 前田 サムエル		13:00
30				30
14:00	ピラティス  14:10-15:00 花井 美智子		予約 岩盤で柔軟体操  14:10-14:40 神山 聡子	14:00
30				30
15:00				15:00
30	RITMOS® 15:15-16:15 花井 美智子			30
16:00				16:00
30		未永オススメ！下半身ケア 16:35-16:55 未永 晋吾		30
17:00	ベリーダンス  16:30-17:30 山崎 美和子			17:00
30				30
18:00	営業時間 10:00-19:30（最終チェックイン19:00）			18:00
30	※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。			30
19:00	※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。			19:00
30	※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。			30
30	※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。			30
	※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。			