

2月11日（火） 建国記念の日 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	ヨガ 10:30-11:15 高橋 春子			11:00
30				30
12:00	ラテンエアロ 11:30-12:30 IZUMI	健康体操 11:30-12:00 さくら鍼灸・接骨院	予約20名 岩盤でゆったりストレッチ 12:10-12:40 神山 聡子 岩盤浴会員も参加できます♪	12:00
30				30
13:00	ピラティス 12:45-13:35 IZUMI	ストレッチ&シェイプ 13:05-13:25 HIRO		13:00
30				30
14:00	UBOUND0® 13:50-14:35 村井 紫乃		予約20名 岩盤ピラティス 14:10-14:40 神山 聡子 岩盤浴会員も参加できます♪	14:00
30				30
15:00	MEGADANZ® 14:50-15:50 YUUKA	プロのチアリーダー♪ ダンス超うまいストラクター のレッスンです♪		15:00
30				30
16:00		未永のオススメストレッチ 16:05-16:25 未永 晋吾		16:00
30				30
17:00	フラダンス 16:10-17:10 ケオラクーラナキラKinaco			17:00
30				30

営業時間

10:00-19:30（最終チェックイン19:00）

※レギュラー、ナイト、LOCO 4 会員様は1日中ご利用いただけます。デイ会員は別途利用料1650円で1日中ご利用いただけます。

※この日に限り岩盤浴会員様もHOTプログラムに参加が可能です

※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、途中退場は固くお断りいたします。