

3月20日（木）春分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	エアロスタート 10:30-11:00 内海 裕美			30
11:00		テニスボールころころ 11:00-11:20 神山 肇		11:00
30	ボディコントロール 11:15-12:00 内海 裕美		岩盤ピラティス 11:30-12:00 神山 聡子	30
12:00				12:00
30	ピラティス 12:20-13:10 内海 裕美	ポールストレッチ 12:35-12:55 小堀 巧真		30
13:00				13:00
30	ヨガ 13:30-14:30 今井 美和		岩盤でカラダほぐし 13:30-14:00 内海 裕美	30
14:00				14:00
30	4月から導入!! X55® 14:45-15:45 村井 紫乃			30
15:00				15:00
30	K-POPダンス 16:00-17:00 MIREI			30
16:00				16:00
30				30
17:00				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	※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。デイ会員様は別途利用料1650円で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
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、途中退場は固くお断りいたします。			30

ラディカルフィットネスのプログラムで
ステップ台を使い、自体重や
ダンベルを负荷にして行う
エクササイズです！
ガッツリ体を燃やせます！！