

8月11日（月） 山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	RITMOS® 11:40-12:40 Nao		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	股関節ヨガ  12:50-13:50 深澤 和愛	体幹&バランストレーニング 13:05-13:25 福本 陽夏		13:00
30				30
14:00	ピラティス  14:00-14:50 宮路 祐子		岩盤で柔軟体操  14:10-14:40 神山 聡子	14:00
30				30
15:00	入退室自由 Zumba®  15:00-16:00 宮路 祐子			15:00
30				30
16:00		簡単カラダケア 16:05-16:25 末永 晋吾		16:00
30	ベリーダンス  16:10-17:10 山崎 美和子			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、レギュラー・ナイト・LOCO4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場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。