

11月24日（月）振替休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	ファンクショナルエクササイズ 10:30-11:30 村石 幸世 ランジやウォーキングなど身体の機能を高めるエクササイズで日常動作をスムーズに♪			11:00
30	入退室自由		予約 20	30
12:00	Zumba® 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	美顔ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛 表情筋をほぐし鍛えることで、血行を促し、リフトアップやむくみ改善などの効果が♪	体幹トレーニング 13:05-13:25 江原 隆之介 姿勢改善・腰痛予防などの効果も♪		13:00
30				30
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子		予約 20 岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聡子	14:00
30				30
15:00	RITMOS® ～バックナンバー～ 15:00-16:00 花井 美智子 過去に使用された楽曲を集めたレッスンです 人気の曲が色々楽しめます♪			15:00
30				30
16:00		簡単HIIT 16:05-16:25 末永 晋吾 効果的に脂肪を燃やしていきましょう♪		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
18:00	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。 ※岩盤プログラムは各レッスン開始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に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、途中退出は固くお断りいたします。 但し、Zumbaのレッスンは途中入退出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。			18:00
30				30
19:00				19:00
30				30