

1月12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	朝活キックボクシング &ストレッチ 10:30-11:30 村石 幸世			-11:00
30	入退室自由		予約 20	-30
12:00	Zumba® 11:40-12:40 Nao		岩盤ポールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世	-12:00
30				-30
13:00	冬の深呼吸ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	体幹トレーニング 13:05-13:25 江原 隆之介		-13:00
30				-30
14:00	ピラティス 14:00-14:50 花井 美智子		予約 20	-14:00
30			岩盤で柔軟体操 14:10-14:40 神山 聰子	-30
15:00	RITMOS® 15:00-16:00 花井 美智子			-15:00
30				-30
16:00				-16:00
30	ベリーダンス 16:10-17:10 山崎 美和子	簡単カラダケア 16:35-16:55 末永 晋吾		-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)			
30	※ディ会員様は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。			
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。			
30	※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。			
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。			
	※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。			