

# 2月23日(月) 天皇誕生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	<b>骨盤コンディショニングスペシャル</b>  10:30-11:30 村石 幸世			11:00
30	入退室自由 		予約 20 <b>岩盤ボールエクササイズ</b> 11:45-12:15 村石 幸世	30
12:00	<b>Zumba®</b> 11:40-12:40 Nao			12:00
30				30
13:00	<b>股関節ヨガ</b>  12:50-13:50 深澤 和愛	<b>体幹トレーニング</b> 13:05-13:25 江原 隆之介		13:00
30				30
14:00	<b>ピラティス</b>  14:00-14:50 花井 美智子		予約 20 <b>岩盤で柔軟体操</b>  14:10-14:40 神山 聡子	14:00
30				30
15:00	<b>RITMOS®</b> 15:00-16:00 花井 美智子			15:00
30				30
16:00				16:00
30	<b>ベリーダンス</b>  16:10-17:10 山崎 美和子	<b>簡単カラダケア</b> 16:35-16:55 末永 晋吾		30
17:00				17:00
30				30
18:00	<b>営業時間</b> <b>10:00-19:30 (最終チェックイン19:00)</b> ※デイ会員様は10:00~17:30まで、レギュラー・ナイト・LOC04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、途中退室は固くお断りいたします。 但し、Zumbaのレッスンは途中入退室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