

7月20日(月) 海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	
9:30	開館 9:30			10:00
10:00				
30				30
11:00	朝活キックボクシング 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		岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 村石 幸世	12:00
30				30
13:00	骨盤コンディショニングスペシャル 12:50-13:50 村石 幸世	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 10 岩盤でウェープリング 14:05-14:30 神山 聡子	14:00
30			予約 10 岩盤でウェープリング 14:35-15:00 神山 聡子	30
15:00	RITMOS® 15:05-16:05 花井 美智子			15:00
30				30
16:00				16:00
30	ベリーダンス 16:15-17:15 miwaco☆	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 9:30～19:30（最終チェックイン19:00）			18:00
30	レギュラー・ナイト・LOCO4会員は全日ご利用いただけます。 デイ会員は、9:30～18:00まで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	※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。			