



3月20日(土祝) 祝日プログラム



デイトム会員・ナイト会員の方はご利用できません。

営業時間9:00~20:00 (マシンジム・プールのご利用は、19:30まで)

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
11:00		10:30~11:15 初級エアロ 松田 ★★		11:00
12:00		11:30~12:15 中級ステップ 松田 ★★	11:30~12:15 マスターズクラス 丸山 ★★	12:00
13:00	12:45~13:30 自重&ダンベルトレーニング 福原 ★★	13:00~13:30 リラックスヨガ 村上 ★		13:00
14:00		13:45~14:30 パワーヨガ 村上 ★★	13:30~14:00 初級クロール 生山 ★	14:00
15:00	14:45~15:30 U-BOUND 45 MIKU ◎	14:45~15:15 初級エアロ AYAKA ★	14:15~15:00 中級バタフライ 生山 ★★	15:00
16:00	15:45~16:15 リセット&コアトレーニング MIKU ◎	15:30~16:15 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★		16:00
17:00				17:00
18:00	17:15~18:00 ヨガ 朴 ★★	17:00~18:00 スタジオスクール キッズバレエ		18:00
		18:00~19:00 スタジオスクール ジュニアバレエ		

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します

【定員】 (Aスタジオ) 20名 (Bスタジオ) 34名 (プール) 1コースあたり25名

各レッスン30分前より参加受付を開始いたします。詳細は館内掲示をご覧ください。