

2023年2月23日（木）祝日プログラム

ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンド・黒チップのみ

	ACTIVE STUDIO	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00	EVENT			
9:30	9:30-10:15 オリジナルダンス はるか&あかね			
9:45				
10:00	★館内POP掲載	10:00-10:45 シェイプアップ ヨガ フクダハナミ		
10:15				
10:30	10:35-11:20 LesmillsCORE あかね	女性専用 白/ピンクバンドのみ		10:45-11:30 TOPRIDE VR
10:45				
11:00		11:10-12:10 ミュージック フローヨガ フクダハナミ		
11:15				
11:30	11:40-12:25 UBOUND 瑞希			11:50-12:20 AERO VR
11:45				
12:00		EVENT		
12:15	12:45-13:30 BODYCOMBAT 山田龍王	12:40-13:40 筋膜リリースヨガ suiko		12:45-13:30 MEGADANZ VR
12:30				
12:45				
13:00				
13:15				
13:30		予		
13:45		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
14:00	14:00-14:45 ヴィンヤサヨガ suiko	14:00-14:45 リラックスヨガ YOSHIKO	14:00-14:45 アクアピクス 山田龍王	14:00-14:30 STEP VR
14:15				
14:30				
14:45				
15:00	SEMINAR			
15:15	15:15-16:15 ウェイトトレーニング 入門～下半身～ 芳川	15:05-15:50 パワーヨガ YOSHIKO	15:00-15:30 クロール初級 瑞希	15:05-15:50 OXIGENO VR
15:30				
15:45				
16:00	★要フロント予約2/6～	女性専用 白/ピンクバンドのみ	15:40-16:25 クロール中級 瑞希	
16:15				
16:30	16:30-17:30 SALSATION@ YUKI	16:00-17:00 岩盤浴コラーゲン 【出入り自由】	16:35-17:05 プライベートレッスン 瑞希	16:30-17:15 FIGHTDO VR
16:45				
17:00				
17:15		17:00-18:00 岩盤浴 【出入り自由】	17:10-17:40 プライベートレッスン 瑞希	
17:30				
17:45			★要フロント予約	
18:00				
18:15				

筋膜をポーズと共に伸ばしていき、柔軟性アップ!!
疲労回復、自律神経も整います☺
初心者の方も大歓迎☆

予 レッスンにはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO…定員27名
(LesmillsCORE・UBOUND・芳川IPTセミナー…定員25名)
HERBS STUDIO…定員23名