

2022年9月19日（月）祝日プログラム

ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ

	ACTIVE STUDIO	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				
9:30	9:30-10:15 サルセッション 松本美賀子	9:30-10:30 岩盤浴リラックス タイム		
10:00			10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako	
10:15				
10:30	★EVENT			
10:45	10:45-11:30 BODYCOMBAT 坂本×神近			10:35-11:05 X55 VR
11:00		11:00-11:45 パワーヨガ 加藤さやか	10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako	
11:15				
11:30				
11:45	★EVENT			11:40-12:10 TOPRIDE VR
12:00				
12:15	12:00-13:00 UBOUND 坂本×瑞希	12:05-12:50 カラダすっきり改善 神近		
12:30				12:40-13:10 FIGHTDO VR
12:45				
13:00				
13:15	★EVENT			
13:30	13:30-14:30 POWER CARDIO 渡邊×神近	13:30-14:15 美彩心 TAEZO		13:30-14:00 OXIGENO VR
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				
14:45	★EVENT		14:30-15:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造誠仁	★EVENT
15:00	15:00-16:00 MEGADANZ 根岸×橋本	14:45-15:30 ピラティス 盛園		15:00-15:45 渡邊塾 渡邊
15:15				
15:30		女性専用 白/ピンクバンドのみ	クロール だよ!!	
15:45	★要フロント予約			
16:00		15:50-16:35 リラックスヨガ 盛園		
16:15				16:15-16:45 STEP VR
16:30	★EVENT		16:25-16:55 週替りレッスン初級 瑞希	
16:45	16:30-17:30 ダンスエアロ 根岸×橋本			
17:00		16:55-17:40 ストレッチ& リラクゼーション 盛園	17:05-17:50 背泳ぎ中級 瑞希	☆プライベートレッス ン(有料) 1回 ¥3,300-(税込) ※1週間前からフロン ト予約可
17:15				
17:30	★要フロント予約			
17:45	△通常より1時間遅い開始			
18:00	18:00-19:30 空手スクール		18:00-18:30 プライベートレッスン 瑞希	
18:15				

予 レッスンは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25名

HERBS STUDIO...定員23名

MARINE PARK...SUPYOGA・SUPコア 定員9名 ※WEB予約のみ

CYCLE STUDIO...定員10名 ボクササイズ 定員10名 ※WEB予約のみ

2022年9月23日（金） 祝日プログラム

ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ

	ACTIVE STUDIO	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				
9:30			☆初めての方におすすめ☆ ゆったりとした動きで自律神経の バランスを整えるヨガです。	SEMINAR 9:55-10:40 ダイエットセミナー 黒田
9:45		9:30-10:15 岩盤浴リラックス タイム		
10:00			10:00-10:45 SUP YOGA ～ゆったりフローヨガ～ Rinako	☆要フロント予約☆
10:15				
10:30	★EVENT			
10:45	10:45-11:30 UBOUND 神近×あかね 予	10:45-11:30 BODYBALANCE 純 予	10:55-11:40 SUP YOGA ～月礼拝～ Rinako 予	
11:00				11:15-11:45 STEP VR
11:15				
11:30				
11:45	★EVENT		心地よく骨盤の方向を 横や縦に変えながら、 股関節をしっかり開くヨガ	
12:00	12:00-12:45 BODYCOMBAT 純×神近 予	12:00-12:45 ヒップライン あかね		
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	★EVENT			12:55-13:40 MEGADANZ VR
13:15	13:10-13:55 BODYATTACK 純×あかね 予	13:05-13:50 カラダすっきり 改善 大颯	13:25-14:10 アクアピクス ゆみ	
13:30				
13:45				
14:00		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
14:15	★EVENT	14:10-14:55 パワーヨガ わかな 予		14:15-14:45 FIGHTDO VR
14:30	14:20-15:05 オリジナルダンス あかね			
14:45				
15:00				
15:15				★EVENT
15:30	15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN	15:15-16:00 リラックスヨガ わかな 予		15:30-16:15 サイクル× ミュージック TAEZO×大颯×黒田 予
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				16:45-17:15 TOPRIDE VR
17:00		16:30-18:00 岩盤浴リラックス タイム		
17:15				
17:30	17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照 (館内掲示)			
17:45				
18:00				
18:15				

予のレッスンは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25名

HERBS STUDIO…定員23名

MARINE PARK…SUPYOGA・SUPコア 定員9名 ※WEB予約のみ

CYCLE STUDIO…定員15名