

# 1月13日（月）祝日プログラム

営業時間・9:00-21:00（ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ）

|       | ACTIVE STUDIO A                   | STUDIO HERBS                           | MARINE PARK                                | ACTIVE STUDIO B                  |
|-------|-----------------------------------|--|--|----------------------------------|
| 9:00  |                                   |  |  |                                  |
| 9:30  | 9:30-10:15<br>ZUMBA<br>松本 美賀子     | 9:30-10:30<br>岩盤浴カラーゲン<br>【出入り自由】      |  |                                  |
| 9:45  |                                   |  |  |                                  |
| 10:00 |                                   |  | 10:00-10:45<br>SUPYOGA<br>アライメント<br>Rinako |                                  |
| 10:15 |                                   |  |  |                                  |
| 10:30 | 10:30-11:30<br>SALSATION®<br>YUKI | 10:30-11:30<br>岩盤浴<br>【出入り自由】          |  | 10:30-11:15<br>RPM<br>VR         |
| 10:45 |                                   |  |  |                                  |
| 11:00 |                                   |  | 10:55-11:40<br>SUPYOGA<br>アクティブ<br>Rinako  |                                  |
| 11:15 |                                   |  |  |                                  |
| 11:30 |                                   |  |  |                                  |
| 11:45 |                                   |  |  | 11:40-12:10<br>Sprint<br>VR      |
| 12:00 | 11:50-12:35<br>UBOUND<br>神近       | 12:00-13:00<br>アクティブヨガ<br>金子 守男        |  |                                  |
| 12:15 |                                   |  |  |                                  |
| 12:30 |                                   |  |  | 12:25-13:10<br>THE TRIP<br>VR    |
| 12:45 |                                   |  |  |                                  |
| 13:00 | 12:55-13:55<br>BODYCOMBAT<br>神近   | 13:15-14:00<br>ベーシックヨガ<br>金子 守男        |  |                                  |
| 13:15 |                                   |  |  |                                  |
| 13:30 |                                   |  |  | ボールピラティス<br>13:30-14:15<br>はづき   |
| 13:45 |                                   |  |  |                                  |
| 14:00 |                                   |  |  |                                  |
| 14:15 | 14:15-15:15<br>POWER<br>神近        | 14:45-15:30<br>ピラティス<br>盛園             |  |                                  |
| 14:30 |                                   |  |  |                                  |
| 14:45 |                                   |  | 14:30-15:15<br>背泳ぎ&平泳ぎ初級<br>玉造 誠仁          | 骨盤メンテナンスヨガ<br>14:30-15:15<br>はづき |
| 15:00 |                                   |  |  |                                  |
| 15:15 |                                   |  |  |                                  |
| 15:30 |                                   |  |  |                                  |
| 15:45 |                                   |  |  |                                  |
| 16:00 |                                   | 15:45-16:45<br>リラックスヨガ<br>盛園           |  |                                  |
| 16:15 |                                   |  |  |                                  |
| 16:30 | 空手道<br>※別紙参照<br>(館内掲示)            |  |  |                                  |
| 16:45 |                                   |  |  |                                  |
| 17:00 |                                   |  |  | 16:35-17:05<br>Sprint<br>VR      |
| 17:15 |                                   |  |  |                                  |
| 17:30 | 【一部】<br>16:30-18:00<br>初級クラス(白帯)  | 17:00-18:00<br>岩盤浴<br>カラーゲン<br>【出入り自由】 |  |                                  |
| 17:45 | 【二部】<br>18:00-19:30<br>中級クラス(色帯)  |  |  |                                  |
| 18:00 |                                   |  |  | 17:25-18:15<br>RPM<br>VR         |
| 18:15 |                                   |  |  |                                  |

予 レッソンは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27名（UBOUND・POWER25名）  
 HERBS STUDIO…定員25名  
 MARINE PARK…SUPYOGA定員10名  
 CYCLE STUDIO…定員15名