

2023年11月3日（金）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	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				Lesmills VR
9:30			新しくなった VR(バーチャルクラス) 開始いたします！ ※出入り自由です。	
9:45		9:45-10:30 パワーヨガ YOSHIKO		
10:00	★NEW★ 10:15-11:00 BODY ATTACK 川口真人			
10:15	予			
10:30		10:50-11:35 リラクソヨガ YOSHIKO		11:00-11:30 Sprint VR
10:45				
11:00	★NEW★ 11:20-12:20 BODY COMBAT 川口真人			
11:15	予			
11:30		12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi		
11:45				
12:00				12:30-13:30 BODY COMBAT VR
12:15				
12:30	12:50-13:50 フラダンス 水町知美	13:05-13:50 リフレッシュ フローヨガ Mayumi		
12:45				
13:00				13:50-14:35 RPM VR
13:15				
13:30				
13:45				
14:00		★NEW★ 14:10-15:10 BODY BALANCE 川口真人		14:50-15:20 Sprint VR
14:15	14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子	予	15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子	
14:30				
14:45				
15:00				
15:15				
15:30	15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN	15:30-16:30 美彩心 おとか	15:45-16:30 スイム ナスティックス 坂上加奈子	
15:45				
16:00				
16:15				
16:30	16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照	女性専用 白/ピンクバンドのみ		16:35-17:05 Lesmills barre VR
16:45		16:45-17:30 岩盤浴 【出入り自由】		
17:00				
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

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



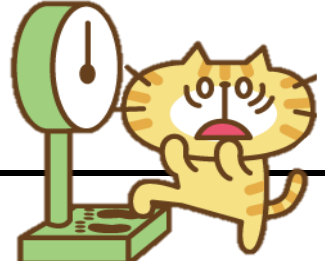
ACTIVE STUDIO…定員27名

HERBS STUDIO…定員25名

MARINE PARK…パワーストレッチ定員10名(web予約のみ)

2023年11月23日（木）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	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00	★SEMINER★ 9:30-10:15 目指せ浦安マラソン ～ランニングの基礎～ 芳川	★要フロント予約 11/15(水)～受付開始		
9:30				
10:00				
10:15				
10:30	10:30-11:15 タヒチアン 水野梨絵	10:15-11:15 ほぐし整えヨガ Mayumi	10:30-11:15 SUPYOGA アクティブ おゆみ	10:35-11:20 RPM VR
10:45			予	
11:00				
11:15	★NEW★ 11:35-12:20 Strength Development 井尻×大嶋×不破	11:30-12:15 やさしいパワーヨガ Mayumi	11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ	11:40-12:25 BODY BALANCE VR
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				
12:30	★EVENT★ 12:40-13:40 BODY COMBAT 井尻×川口	12:35-13:35 骨盤ヨガ suiko		13:00-13:30 Lesmills barre VR
12:45				
13:00				
13:15				
13:30				
13:45				
14:00	13:55-14:40 ピラティス 嶋田祐子	13:50-14:50 ボディメイクヨガ suiko		14:00-14:45 BODY ATTACK VR
14:15				
14:30				
14:45	★EVENT★ 15:00-16:15 バレエ初級 + 振付仕上げ 嶋田祐子	15:10-16:10 リラックスヨガ AKKO	15:00-15:30 クロール初級 瑞希	15:00-15:45 RPM VR
15:00				予
15:15				
15:30				
15:45			15:40-16:25 クロール中級 瑞希	
16:00				
16:15				
16:30		16:30-17:15 美彩心 おとか	16:35-17:05 プライベートレッスン 瑞希	
16:45	16:45-17:45 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照			
17:00		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				

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
 (Strength Development定員25名)
HERBS STUDIO…定員25名
MARINE PARK…SUP定員10名(web予約のみ)