

2024年10月14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	STUDIO HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:00				
9:30				
9:45		9:30-10:15 ほぐし整えヨガ おゆみ		
10:00				
10:15				
10:30	10:30-11:15 ZUMBA 松本 美賀子		10:30-11:15 SUPYOGA ベーシック おゆみ	10:30-11:15 Lesmills SHAPES HATTY
10:45				
11:00				
11:15				
11:30				
11:45	11:45-12:30 UBOUND 神近		11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ	11:30-12:00 Lesmills CORE HATTY
12:00				
12:15		12:00-13:00 アクティブヨガ 金子 守男		
12:30				
12:45				12:25-13:10 THE TRIP VR
13:00	12:50-13:50 BODYCOMBAT HATTY			
13:15		13:15-14:00 ベーシックヨガ 金子 守男		
13:30				13:25-13:55 Sprint VR
13:45				
14:00				
14:15	14:10-15:10 BODY PUMP HATTY		14:30-15:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造 誠仁	14:10-14:40 Sprint VR
14:30		14:45-15:30 ピラティス 盛園		
14:45				14:55-15:45 RPM VR
15:00				
15:15				
15:30	15:25-16:10 MEGADANZ 野々田 好			
15:45		15:45-16:45 リラックスヨガ 盛園		
16:00				
16:15				
16:30	空手道 ※別紙参照 (館内掲示)	女性専用 白/ピンクバンドのみ		16:35-17:05 Sprint VR
16:45				
17:00		17:00-18:00 岩盤浴 コラーゲン 【出入り自由】		
17:15	【一部】 16:30-18:00 初級クラス(白帯)			
17:30				
17:45	【二部】 18:00-19:30 中級クラス(色帯)			
18:00				
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（LesmillsCORE・POWER・UBOUND25名）
 HERBS STUDIO…定員25名
 MARINE PARK…SUPYOGA定員10名
 CYCLE STUDIO…Lesmills SHAPES 定員15名