

2024年11月4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	9:30-10:15 ZUMBA 松本 美賀子	9:30-10:15 ホイールヨガ 野々田 好		
9:45				
10:00			10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako	
10:15				
10:30	EVENT			
10:30	10:30-11:30 令和の縄跳び 芳川道隆	10:30-11:30 パワーヨガ 野々田 好	10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako	10:30-11:15 Lesmills SHAPES HATTY
10:45				
11:00				
11:15	★フロント予約			
11:30				
11:45				11:40-12:10 Lesmills CORE HATTY
12:00	11:50-12:35 UBOUND 野々田 好	12:00-13:00 アクティブヨガ 金子 守男		
12:15				
12:30				
12:45	EVENT			12:25-13:10 THE TRIP VR
13:00	12:55-13:55 BODYCOMBAT HATTY×神近	13:15-14:00 ベーシックヨガ 金子 守男		
13:15				
13:30				13:25-13:55 Sprint VR
13:45				
14:00				
14:15	EVENT			14:10-14:40 Sprint VR
14:30	14:15-15:15 全身トレーニング HATTY×神近	14:45-15:30 ピラティス 盛園	14:30-15:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造 誠仁	
14:45				
15:00				14:55-15:45 RPM VR
15:15				
15:30				
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		
16:45				16:35-17:05 Sprint VR
17:00				
17:15	【一部】 16:30-18:00 初級クラス(白帯)	17:00-18:00 岩盤浴 コラーゲン 【出入り自由】		
17:30				
17:45				
18:00	【二部】 18:00-19:30 中級クラス(色帯)			
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・全身トレーニング25名）

HERBS STUDIO…定員25名（ホイールヨガ14名）

MARINE PARK…SUPYOGA定員10名

CYCLE STUDIO…Lesmills SHAPES・LesmillsCORE 定員15名