

2024年2月12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 ZUMBA 松本美賀子			
10:00		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
10:15			10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako	
10:30	EVENT			
10:45	10:30-11:30 運動の最優先 ~呼吸と背骨の最適化~ 芳川	10:30-11:30 美彩心 おとか		10:30-11:20 RPM VR
11:00			10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako	
11:15				
11:30	★有料セミナー- 2/5(月)~予約開始			
11:45	11:45-12:30 BODY PUMP HATTY			11:40-12:10 Sprint VR
12:00		12:00-12:45 ヴィンヤサヨガ 金子守男		
12:15				
12:30				12:25-13:10 THE TRIP VR
12:45				
13:00	12:50-13:35 BODY COMBAT HATTY	13:00-13:45 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	EVENT			
14:15	14:00-15:00 UBOUND 浅原×瑞希			14:10-14:40 GRIT VR
14:30			14:30-15:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造誠仁	
14:45		14:45-15:30 ピラティス 盛園		
15:00				
15:15	EVENT			EVENT
15:30	15:20-16:35 ウォームアップ + バレエ基礎 嶋田祐子	15:45-16:45 リラックスヨガ 盛園		15:20-16:05 ボクシング×トレーニング 浅原
15:45				
16:00				
16:15				
16:30			16:25-16:55 バタフライ初級 瑞希	
16:45		女性専用 白/ピンクバンドのみ		
17:00				
17:15	17:00-18:30 空手道 ※別紙参照 (館内掲示)	17:00-18:00 岩盤浴コラーゲン 【出入り自由】	17:05-17:50 平泳ぎ中級 瑞希	
17:30				
17:45				
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
(BODY PUMP・UBOUND25名)

HERBS STUDIO...定員25名

MARINE PARK...SUPYOGA定員10名(web予約のみ)

CYCLE STUDIO...ボクシング×トレーニング定員10名(web予約のみ)

2024年2月23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				
9:30				
9:45	9:45-10:30 エアロ初級 YUKI	9:30-10:30 岩盤浴 【出入り自由】		
10:00				10:00-10:45 BODYBALANCE VR
10:15				
10:30				
10:45	EVENT 10:50-11:35 BODY PUMP 井尻×HATTY×不破	10:50-11:35 やさしいヨガ 【低温】 YUKI		
11:00				11:00-11:30 Sprint VR
11:15				
11:30				
11:45	EVENT 11:50-12:35 BODY COMBAT 井尻×HATTY	12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi		11:45-12:15 Lesmillsbarre VR
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				12:30-13:30 BODY COMBAT VR
13:00	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		
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				13:45-14:35 RPM VR
14:15	14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子	14:10-14:55 ほぐし整えヨガ おゆみ		
14:30				
14:45				
15:00			15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子	14:50-15:20 GRIT VR
15:15				
15:30	15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN	15:15-16:00 肩こり解消ヨガ おゆみ		
15:45			15:45-16:30 スイムナスティック 坂上加奈子	15:35-16:35 BODY COMBAT VR
16:00				
16:15				
16:30		16:25-17:25 美彩心 Akiko		
16:45				
17:00				16:50-17:35 THE TRIP VR
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（BODYPUMP 定員25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)