

2024年3月20日（水）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				
10:00	10:00-10:30 Lesmills CORE HATTY	10:00-11:00 ハタヨガ はづき		10:00-10:45 BODY BALANCE VR
10:15				
10:30			10:30-11:15 SUPYOGA ベーシック おゆみ	
10:45				
11:00	10:50-11:35 Hiphop ビギナークラス yusei			
11:15				11:00-12:00 BODY ATTACK VR
11:30		11:20-12:20 リラックスヨガ はづき	11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ	
11:45				
12:00	11:50-12:35 Hiphop 振付クラス yusei			
12:15				
12:30				12:20-13:10 RPM VR
12:45		12:40-13:25 肩こり解消ヨガ おゆみ		
13:00				
13:15				
13:30	EVENT 13:35-14:35 BODY COMBAT 井尻×HATTY×神近	13:40-14:25 ほぐし整えヨガ おゆみ	YouTubeでは教えてくれない!! 本当に効果を出す為の トレーニング・ストレッチのこつ	EVENT 13:30-14:30 トレーニングセミナー 田平侑磨
13:45				
14:00				
14:15				
14:30				★要フロント予約 3/13~予約開始
14:45	EVENT 15:00-15:45 POWER 松浦 敬二郎	EVENT 14:45-15:45 パワーヨガ中級 HIKARI		
15:00				
15:45				15:30-16:20 RPM VR
16:00	EVENT 16:00-16:45 UBOUND 松浦 敬二郎	16:00-16:45 BODY BALANCE 川口真人		
16:30				
16:45				16:35-17:05 Sprint VR
17:00	17:00-18:30 空手道 ※別紙参照 (館内掲示)	17:00-18:00 岩盤浴 【出入り自由】	17:00-17:45 SUP YOGA アクティブ おゆみ	
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 (LesmillsCORE・POWER・UBOUND25名)

HERBS STUDIO...定員25名

MARINE PARK...SUPYOGA定員10名(web予約のみ)

CYCLE STUDIO...セミナー定員10名