

## 2024年7月15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	<b>EVENT</b> 9:30-10:30 HATTY vs 美賀子 ダンスバトル			
9:30				
9:45				
10:00				
10:15				
10:30				
10:45		10:45-11:15 Lesmills CORE HATTY		10:30-11:20 RPM VR
11:00				
11:15				
11:30				
11:45	11:45-12:30 UBOUND 神近		<b>EVENT</b> 12:00-13:00 SUP YOGA ～心と体の浄化～ HIROMI	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				
12:45				12:25-13:10 THE TRIP VR
13:00	12:50-13:35 BODYCOMBAT 神近	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	13:50-14:50 POWER 神近			
14:15				14:10-14:40 Sprint VR
14:30				
14:45		14:45-15:30 ピラティス 盛園		
15:00				14:55-15:45 RPM VR
15:15	15:15-16:00 バレエ基礎 嶋田 祐子			
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		16:35-17:05 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				
18:00	【二部】 18:00-19:30 中級クラス(色帯)			
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）