

2024年8月11日（日）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				
10:15		10:00-10:45 ピラティス 嶋田 祐子		10:00-10:50 RPM VR
10:30				
10:45				
11:00		11:00-11:45 セルフ コンディショニング 嶋田 祐子		11:00-11:30 Sprint VR
11:15	11:15-12:15 SALSATION® 岡田 おりえ			
11:30				
11:45				
12:00				11:45-12:35 RPM VR
12:15		12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA		
12:30	12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei	女性専用 白/ピンクバンドのみ	13:00-13:45 アクアピクス 近藤 求	12:45-13:30 ボクシング×トレーニング 神近
12:45				
13:00				
13:15				
13:30	EVENT			
13:45	13:45-14:30 POWER 松浦×神近	13:45-14:30 スローフローヨガ SACHI		13:35-14:25 RPM VR
14:00				
14:15				
14:30	EVENT			
14:45	14:50-15:35 UBOUND 松浦×神近	14:50-15:50 デトックスヨガ TORI	15:00-15:45 SUP YOGA アクティブ SACHI	14:50-15:35 THE TRIP VR
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00	15:50-16:50 BODY COMBAT 神近	16:05-16:50 ヨガストレッチ TORI	16:00-16:45 SUP YOGA Deep Relax SACHI	16:00-16:45 THE TRIP VR
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				16:55-17:25 Sprint 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 (POWER・UBOUND25名)
HERBS STUDIO…定員25名
MARINE PARK…SUPYOGA定員10名(web予約のみ)

2024年8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	9:30-10:15 ホィールヨガ 野々田 好		
10:00			10:00-10:45 SUP YOGA アライメント Rinako	
10:15				
10:30	10:30-11:30 SALSATION@ YUKI	10:30-11:30 パワーヨガ中上級 野々田 好		10:30-11:20 RPM VR
10:45			10:55-11:40 SUP YOGA アクティブ Rinako	
11:00				
11:15				
11:30	EVENT			
11:45	11:45-12:45 UBOUND 野々田×神近	12:00-12:45 ヴィンヤサヨガ 金子守男		11:40-12:10 Lesmils CORE HATTY
12:00				
12:15				
12:30				12:25-13:10 THE TRIP VR
12:45	EVENT			
13:00	13:00-14:00 BODY COMBAT HATTY×神近	13:00-13:45 ベーシックヨガ 金子守男		13:25-13:55 Sprint VR
13:15				
13:30				14:10-14:40 Sprint VR
13:45				
14:00				
14:15	EVENT			
14:30	14:25-15:25 PUMP×POWER HATTY×神近	14:45-15:30 ピラティス 盛園		14:55-15:45 RPM VR
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00		15:45-16:45 リラックスヨガ 盛園		
16:15				
16:30				16:35-17:05 Sprint VR
16:45	空手道 ※別紙参照 (館内掲示)	女性専用 白/ピンクバンドのみ		
17:00		17:00-18:00 岩盤浴 コラーゲン 【出入り自由】		
17:15				
17:30	【一部】 16:30-18:00 初級クラス(白帯)			
17:45	【二部】 18:00-19:30 中級クラス(色帯)			
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（POWER・UBOUND25名）
HERBS STUDIO…定員25名
MARINE PARK…SUPYOGA定員10名(web予約のみ）