

7月21日（月）祝日プログラム

営業時間・9:00-21:00（ジムエリアのみ24時間営業）

	ACTIVE STUDIO A	STUDIO HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:00	EVENT			
9:30	9:30-10:15 FIT HOP 松本美賀子			
9:45				
10:00			10:00-10:45 朝のSUP リラクسسストレッチ Rinako	
10:15	EVENT			
10:30	10:30-11:15 Lesmills DANCE あかね×Risa	NEW CLASS 11:00-11:30 BODY BALANCE Nono		10:30-11:15 RPM #うっちー
10:45			10:55-11:40 SUPボディメイク トレーニング Rinako	
11:00				
11:15				
11:30	EVENT			
11:45	11:45-12:45 UBOUND #うっちー 神近×あかね	11:45-12:45 パワーヨガ 金子守男		
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	EVENT	13:00-13:45 ベーシックヨガ 金子守男		13:10-13:55 ボールピラティス はづき
13:15	13:00-14:00 BODY ATTACK #うっちー HATTY×あかね			
13:30				
13:45				
14:00	EVENT			EVENT
14:15	14:15-15:00 BODY COMBAT HATTY×神近	14:35-15:20 ピラティス 盛園		14:10-14:55 アロマリラクسسヨガ はづき
14:30				
14:45				
15:00	EVENT			
15:15	15:15-16:15 バレエ 【足の裏を感じて踊ろう】 嶋田祐子	15:35-16:35 リラクسسヨガ 盛園		15:15-16:00 Lesmills SHAPES HATTY
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				16:25-16:55 バレエ基礎センター 嶋田祐子
16:45				
17:00	16:30-19:30 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】		
17:15				
17:30				17:25-18:15 RPM VR
17:45				
18:00				
18:15				

予 マークのレッスンはWEB予約で受付(レッスン開始30分に当日予約あり)

ACTIVE STUDIO A…定員30名（UBOUND25名、バレエ16名）

HERBS STUDIO…定員25名

MARINE PARK…SUPYOGA定員10名

ACTIVE STUDIO B…定員18名(RPM12名、Lesmills SHAPES15名)