

9月 祝日プログラム

9月19日(月)祝

9月23日(金)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：33名	10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員：36名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：35名
10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：54名	11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：36名	10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名
11:05-12:05 体調改善運動60 豊田 定員：32名	12:20-13:20※1 ヨガ& ピラティス60 豊田 定員：20名	11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：54名	13:40-14:10※2 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36名	12:15-13:00 泳法レッスン (クロール) 市田 定員：30名
13:30-14:15 ストリートダンス 古宮(代行) 定員：54名	14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名	13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名
14:30-15:15 健美操 棒田 定員：54名	15:30-16:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名	

Astudio	Bstudio	Pool
10:05-10:50 機能改善体操 藤原 定員：54名	9:50-10:35 ZUMBA 秋里 定員：36名	10:15-10:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名
11:15-12:00 姿勢改善体操 藤原 定員：54名	11:00-11:40 シンプルステップ 秋里 定員：30名	10:30-11:20 よくばり アクア 田窪 定員：35名
12:30-13:20 ダンスエアロ 赤穂 定員：37名	12:00-12:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:35-14:20 骨盤体操 (ハルビックスストレッチ) 山崎 定員：54名	13:00-14:15※3 フィットネス パワーヨガ75 入江 定員：20名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名
14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：54名	14:35-15:05 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：30名	12:30-13:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
15:45-16:45 爽快マーシャル ワークアウト 入江 定員：37名	15:40-16:10 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：36名	13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名

※1.通常実施のLATIN DANCE【バーチャル】は、休講です。

※2.通常実施時間より変更がございます。

※3.通常実施のOXIGENO【バーチャル】は休講です。

両日祝日営業

営業時間/9:00-18:00

フロント営業時間(各種お手続き・お支払い関係受付時間)/10:00-16:00

プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

は、祝日プレミアムプログラム

祝日プレミアムプログラム紹介 (9月12日(日)フロントにて予約受付開始) ※お電話での受付は13:00~

・体調改善運動60	月曜日 11:05-12:05	【豊田】	参加費： 550円(税込)
60分で実施することで全身の主要部位にアプローチ！また、細かな筋肉へのアプローチと組み合わせる効果も倍増♪クラス終了後に身体が軽く、動きやすくなったことが体感できるクラスです!!			
・ヨガ&ピラティス60	月曜日 12:20-13:20	【豊田】	参加費： 1,100円(税込)
前回の特別プログラムでも大盛況だったクラスを、より少人数制で実施し徹底サポート！深部の筋肉、関節の使い方がよくわかり、今後のヨガ・ピラティスのクラスがより効果的に参加できるようになります!!			
・よくばりアクア	金曜日 10:30-11:20	【田窪】	参加費： 550円(税込)
しっかりと身体もほぐしたいし、運動の達成感やシェイプアップも捨てられない！というアナタのよくばり叶えます！水中歩行とアクアエアロがいっぺんに受けられる2度おいしいクラスです♪			
・ダンスエアロ	金曜日 12:30-13:20	【赤穂】	参加費： 550円(税込)
ダンステイストの振付をふんだんに盛り込んだエアロビクスクラス！動きの組み合わせを楽しむだけでなく、かっこよさ、美しさも捨てられない方にピッタリです！			
・フィットネスパワーヨガ75	金曜日 13:00-14:15	【入江】	参加費： 1,430円(税込)
基本のヨガのポーズを抑えながら、ちょっとハードなポーズにもチャレンジ☆できるできないに捉われず、身体との対話を楽しみましょう♪			
・爽快マーシャルワークアウト	金曜日 15:45-16:45	【入江】	参加費： 1,100円(税込)
格闘技エクササイズと筋力トレーニングなどの融合クラス!! とことん身体を使い切り、リングを降りたボクサーさながらの心地いい疲労感を味わおう!!			

【クラスカテゴリー表記について】

時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

プレミアムプログラム

脂肪燃焼

動きを楽しむ

リフレッシュ

ボディメイク

ボディメンテナンス