

1月9日(月) 祝日プログラム

1月9日(月)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 ZUMBA 田中 定員：36名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 <small>要予約</small> 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 <small>要予約</small> 定員：30名
11:05-12:05 体調改善運動 スペシャル 豊田 定員：50名	12:30-13:00 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：36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	13:30-14:50 ヨガ&マーシャル Fusion 入江 定員：36名	12:15-13:00 泳法レッスン (バタフライ) 市田 定員：30名
13:30-14:15 かんたん ストリートダンス 福留 定員：54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		

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

・ZUMBA	10:15~11:00	【田中】	定員：36名	参加費： 550円 (税込)
田中IRによるZUMBAプログラム！年明けにZUMBAで発散しよう！ 特プロならではの楽しいZUMBAを朝一から踊りましょう！！				
・機能改善運動スペシャル	11:05~12:05	【豊田】	定員：54名	参加費： 550円 (税込)
ストレッチポールを使って体の歪みを整えてバランスよく心地いい体を目指します。 普段のトレーニングの中でご自身でストレッチポールでできることを覚えましょう！				
・ヨガ&マーシャルFusion	13:30~14:50	【入江】	定員：36名	参加費： 1,430円 (税込)
前半はヨガ、後半は格闘技系エクササイズの二刀流★ 静と動・・・対局になる2つの融合を楽しみましょう♪				

【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