

3月 祝日プログラム

3月21日(火)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:40-10:15 35min「動」 池田 定員：54名	10:10-10:40 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：36名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：35名
10:30-11:20 骨盤体操 (ハッピィウエストライフ) 山崎 定員：16名	11:00-11:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：36名	11:45-12:15 バタフライ・ 平泳ぎ(基礎) 古川 定員：36名
11:35-12:20 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：54名	11:50-12:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：36名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名
13:15-13:45 体幹トレーニング 越間 定員：54名	12:40-13:40 オリジナルムーブ 松山 定員：36名	12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員：36名
14:00-14:45 エナジームーブ 王 定員：54名	14:30-15:00 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：36名	13:20-14:05 クロール 古川 定員：36名
15:00-16:00 足指 ハタヨガ 王 定員：32名	15:30-16:00 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：30名	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1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

・オリジナルムーブ 12:40~13:40 松山 定員：36名 参加費：880円(税込)
松山IRによる60分プログラム！
年末特プロで大好評だった男性インストラクターのエアロピクスにぜひ参加しましょう！

【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。

予約受付：3月13日(日)10:00～(電話受付は13:00～)となります。

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

受付時間：フロント営業時間となります。(平日10:00~20:00、土日祝10:00~16:00)