

9月18日(月)祝 ・ 9月23日(土)祝 祝日プログラム

9月18日(月)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	10:15-11:00 モビバンwith スモールボール 田中 定員：15名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名
10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：60名	11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：40名	10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名
11:05-11:50 体調改善運動 豊田 定員：60名	12:30-13:15 ReeJAM 谷内 定員：40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：60名	13:30-14:20 ZUMBA 谷内 定員：40名	12:15-13:00 泳法レッスン (平泳ぎ) 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：60名	14:50-16:10 フィットネス パワーヨガ 入江 定員：20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：60名		

9月23日(土)祝

Astudio	Bstudio	Pool
10:00-10:45 姿勢改善体操 藤原 定員：60名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	
11:15-12:00 FIGHT DO A-SAH 定員：60名	11:15-12:00 ハタヨガ 藤原 定員：40名	
12:20-13:05 MEDICAL POWER AKINORI 定員：33名	13:45-14:15 VIRTUAL X55 バーチャル 定員：40名	
14:00-14:45 ZUMBA YAKO 定員：60名	14:35-15:05 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	
15:00-15:45 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：60名	15:25-15:55 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	

両日祝日営業

営業時間/9:00-18:00

フロント営業時間(各種手続き・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			
・モビバンwithスモールボール	10:15~11:00	【田中】	定員：15名 参加費： 880円(税込)
スモールボールと『モビバン』という新しいツールを使ってカラダを調整しましょう！ 少人数プログラムでジム初心者にもオススメ！！			
・ReeJam	12:30~13:15	【谷内】	定員：40名 参加費： 880円(税込)
エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせたダンスフィットネストレーニング！ 祝日プレミアムプログラムの人気レッスン！！			
・ZUMBA	13:30~14:20	【谷内】	定員：40名 参加費： 880円(税込)
毎週水曜日担当の谷内インストラクターの人気プログラム！！ ReeJAMと合わせて2本とも参加しちゃおう！！			
・フィットネスパワーヨガ	14:50~16:10	【入江】	定員：20名 参加費： 1,100円(税込)
一つのポーズを目指して80分の中でカラダと意識の準備を進めていきます。 ポーズができるできないに捉われず、その過程においてでてくる変化や気づきを楽しんでください。			

【クラスカテゴリー表記について】

時間帯記部分の色により、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

※フィットネスパワーヨガへご参加の方は、当日レッスン開始前までに参加費のご精算をお願いいたします。

<申込受付>

2023年9月6日(水) 10:00~フロント受付スタート

(電話予約同日13:00~)