


年末特別プログラム

		月曜日		
		ワークアウト	健都	プール
10:00			10:10~10:25	
	10:25~11:05			
	カラダほぐれる トランポリン・ヨガ	トランポリンの弾力を利用し、穏やかな振動により全身の筋肉をほぐす新感覚プログラム。		
11:00	雄谷		11:00~11:45	
	11:20~12:05			11:30~12:00
	ZUMBA 45			アクア ウォーキング
12:00	国分		12:00~13:00	 鶴房
	12:20~13:00		J A Z Zダンス (有料 ¥ 1,650 税込)	12:30~13:15
	ヨガ&ピラティス Fusion			ゆったり クロールチャレンジ (有料 ¥ 550 税込)
13:00	北村		野村	
	13:15~14:00		<p>ゴスペルソングに合わせて カッコ良く踊って、気分は ミュージカルスター！ (定員：10名) ※オプション会員以外・ビジター ¥1,870 (税込)</p>	藤本
	ZUMBA 45			レッスンの最後にクロールで 繰り返し25mを泳ぐことに チャレンジ！ 初級じゃ少し物足りない方に！ (定員：15名) ※オプション外・ビジター ¥1,100 (税込)
14:00	ミーナ			
	14:15~14:55			
	体調改善運動			【プログラム種類】
15:00	 和貝			脂肪を燃やす
	15:15~16:00			ボディメイクする
	UBOUND 45			動きを楽しむ
16:00	山口		16:15~16:45	リフレッシュする
				メンテナンスする
				有料プログラム
17:00				ヴァーチャルプログラム
18:00				

■ 12月29日㊦は18時で営業終了となります。
※18時～のジムセルフ利用はありません。

■ 12月29日分のマイページ予約開始
12月11日㊤ 22：30～マイページにて