

# 11/23(木・祝) 特別プログラム

	Aスタジオ	ジム	HOTスタジオ
10:00		10 : 15-10 : 30 Stretch Poul	
	10 : 30-11 : 15 コンディショニングストレッチ 兵頭		10 : 30-11 : 15 HOT BODY MAKE 蜷川 運動量 : 
11:00		11 : 20-11 : 35 TRX	
	【有料】 11 : 35-12 : 35 FIGHT DO 60 ~スペシャルレッスン~ 兵頭&羽根	players 7 11 : 40-11 : 47	
12:00		12 : 45-13 : 05 オムニアサーキット	12 : 00-13 : 00 HOT DETOX YOGA Kyoko 運動量 : 
	13 : 00-13 : 45 ZUMBA 下田 		
14:00	14 : 05-14 : 50 ハタヨガ 下田	14 : 00-14 : 20 Vipr	13 : 30-14 : 30 HIIT YOGA チャレンジ Kyoko 運動量 : 
		14 : 30-14 : 37 players 7	短時間で効果のある「HIIT」と「ヨガ」を合わせた60分のチャレンジクラス！
15:00	15 : 15-15 : 45 UBOUND【定員30名】 栄		【有料】 15 : 15-16 : 30 ホットヨガ&カッサ Kyoko
16:00	16 : 05-16 : 50 X55 【定員35名】 栄		
17:00	<p style="text-align: center;">プレミアムプールプログラム</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>初開催【ターンマスター】</b> 12 : 00-12 : 45 担当 : 吉田 ターンのコツや練習方法など伝授します！</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>リニューアル【アクアミットキャンプ】</b> 14 : 05-14 : 50 担当 : 栄 様々な道具を使い、とにかく動きます🏊</p> </div> </div>		

短縮営業の為、営業時間は**18 : 00**までとなります。