

8/11(火)祝日プログラム～山の日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00	10 : 30-11 : 15  蜷川	10 : 30-10 : 45 Stretch Pole		10 : 30-11 : 15  岡本
11:00	11 : 30-12 : 30 フィットネス パワーヨガ KEI	11 : 20-11 : 40 BMH		常温環境でOXIGENOのクラスを行います。 ストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、流れる音楽に身を任せて全身運動を行い、しなやかな筋肉を作り柔軟性を高めていきます！こちらのクラスはレッスンカウントには含まれませんので気軽にお越しください！お待ちしております！ ※HOT会員、PremiumOP会員限定 先着35名
12:00	12 : 45-13 : 45 ZUMBA 高田	11 : 45-12 : 05 オムニアサーキット		
13:00	14 : 00-14 : 45 Easy Street Dance 内藤	12 : 35-12 : 50 ぷちコン～ヒップ～		12 : 45-13 : 45 美メイクヨガ KEI
14:00	15 : 00-15 : 45  岡本			14 : 15-15 : 00 ボディメイク 蜷川
15:00				15 : 20-16 : 05  蜷川
16:00			15 : 15-18 : 30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				