

A・LIVE スタジオ / プールプログラムスケジュール

土曜日			日曜日		
Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール
10:30-11:15  OXIGENO 岡本		9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (～2コース使用)	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)
11:30-12:30 Street Dance 内藤		11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)		11:00-11:15 TRX	11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)
		12:00-12:30 アкваビクス 蛸川	11:30-12:15 ピラティス ジュン	11:30-11:50 オムニアサークット	
		12:35-12:50 15min.RIDE		12:00-12:15 15min.弾	
12:45-13:30 リラックスヨガ KEI		13:00-13:15 TRX	12:30-13:15 エアロ初級 ジュン		12:30-13:15 はじめてスイム 齊藤
		13:25-13:45 ARKE		13:20-13:35 ぶちコン～コア～	
13:45-14:30 nani Aloha 堀田		14:00-14:20 BMH (ボディメイクヒート)	13:30-14:15 ZUMBA satomi	13:45-14:00 ぶちコン～ヒップ～	
14:45-15:30 ステップ中級 堀田			14:35-15:20  UBOUND 羽根		
16:00-16:45  X55 岡本			15:40-16:25  FIGHT DO 羽根		

◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆

Aスタジオ・プールプログラム参加には
プログラムオプション(月額¥2,200)登録が必要。

《予約方法》

①マイページにてプログラム予約

②参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券

③プログラム入場時にチケットを担当者に提出

※入場は10分前から開始で、予約順になります。

番号呼び出し時点で不在の場合は次番号を呼び出します。

LIVEスタジオプログラムはオプション登録なしでご参加頂けます。

◆プログラム定員◆	◆プログラム内容◆
ヨガ・エアロ・ダンス…45名	シェイプアップ・脂肪燃焼
UBOUND…32名・POWER…32名	ボディメイク・筋力UP
TOPRIDE…20名	ダンスや振付を楽しむ
X55・ステップ…35名	身体の調整・柔軟性UP
プール…25名	動きを鍛える
ジムプログラム…10名	プールプログラム
前月から変更	