



祝日特別プログラム

1月11日（月）の日

| | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | |
|-------|--------------------------------|--|--|-----------------------------|-------|
| 10:30 | 10:30~11:00 モーニング ストレッチ | | | | 10:30 |
| 11:00 | 宮原 望 | 11:10~11:55 正月太り解消 トレーニング あなたの脂肪をとってみせます! | 有料レッスン 一般 800円 会員 500円 イベントクラブ 300円 S-1参加者 無料 要予約☆彡 | | 11:00 |
| | 11:20~11:50 ダンス トレーニング | 藤井&森田&長谷川 | | 11:40~12:00 水中体操 | 加倉井 |
| 12:00 | 宮原 望 | 12:10~12:40 骨盤リセット | | 12:15~12:45 はじめて クロール | 加倉井 |
| 13:00 | 12:50~13:20 ボディメイキング | | 13:00~13:20 オムニア | 13:00~13:30 はじめて 背泳ぎ | 加倉井 |
| | YUKI | | 岸川 | | |
| 14:00 | 13:40~14:10 エンジョイ エアロ | | 13:40~14:00 ストレッチ | | |
| | 船岡 孝 | | 岸川 | | |
| 15:00 | 14:30~15:00 ヨガ | 14:40~15:00 RTB | | | |
| | YUKI | 大津 | | | |
| 16:00 | 15:20~15:50 Power Weight | | | | |
| | 加倉井 | | | | |
| 17:00 | 16:10~16:40 ボディ コンバット | | 16:00~16:10 TRX | | |
| | 加倉井 | | 大津 | | |

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。

やさしいレッスン

脂肪燃焼レッスン

10分間トレーニング

19:00

19:00