

11月23日(月) 勤労感謝の日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30			
10:00	10:00~10:45 やさしいバレトン ヴェルデひとみ	10:10~10:40 マンツーマンサポート	終日プログラム実施は 通常通り、ウォーキング コース・遊泳コースを ご自由に利用頂けま す。
10:30			
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYATTACK ARAI	10:50~11:20 マンツーマンサポート	
11:30		11:30~12:00 マンツーマンサポート	
12:00			
12:30	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
13:00		12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:30	13:15~14:00 マッスル・ビルディング 三船麻里子	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
14:00			
14:30	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:10~14:40 マンツーマンサポート	
15:00		14:50~15:20 マンツーマンサポート	
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
16:00			
16:30	Special 16:30~17:15 バンドピラティス 前川尚子		
17:00			
17:30	Special 17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	18:10~18:40 マンツーマンサポート	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	※全クラスWEB予約制です		

※プログラム名は、効果を保証するものではありません



初心者歓迎クラス



暗闇照明クラス

Special

祝日限定クラス



定員数：32名



定員数：27名

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。

バンドピラティス

16:30~17:15

前川尚子

～エクササイズバンドを使ったピラティス～
バンドを使うことで、使っている筋肉への負荷が明確になり、理想的な動きが身につけやすくなります。伸ばす、引き締める、バランスを良くするピラティス。
・ヒップを鍛えたい方
・背中や脇を引き締めたい方
・片足バランスを楽々と出来るようになりたい方
ぜひご参加ください。
ピラティス未経験の方も大歓迎です！

LES MILLS
BODYCOMBAT

17:35~18:20

Taichi

三連休最後のレッスンは
Taichi特製スーパーハイパースペシャルMIXをお届け！！
それはそれはハードで、翌日は仕事も遊びも行けません、
そんな45分になることは間違いないでしょう！

ご予約はいつも通り、4週後となります！
※イベント予約ではありません※

お待ちしております！！

モーニング会員様、デイトタイム会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~20:00

※ジャグジーのご利用は19:30まで、プールエリアのご利用は9:30~19:45までとなります。