

# 2月11日(水) 建国記念の日

## 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  |   |                     | 終日プログラム実施はございません。<br>通常通り、ウオーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂きます。 |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>美軸ラインストレッチ<br>yuka                 | 10:10~10:40<br>TILT |  |
| 10:30 |   |                     |  |
| 11:00 | 11:05~11:50<br>カーディオダンス<br>~エアロダンスミックス~<br>木原啓貴   | 10:50~11:20<br>TILT |  |
| 11:30 |   | 11:30~12:00<br>TILT |  |
| 12:00 | Special<br>12:10~13:10<br>RITMOS                  | 12:10~12:40<br>TILT |  |
| 12:30 | IZU<br>有料レッスン                                     | 12:50~13:20<br>TILT |  |
| 13:00 |   |                     |  |
| 13:30 | 13:30~14:15<br>太極拳<br>桑原由紀                        | 13:30~14:00<br>TILT |  |
| 14:00 |   | 14:10~14:40<br>TILT |  |
| 14:30 | 14:35~15:20<br>ペルビックストレッチ<br>石岡ゆか                 | 14:50~15:20<br>TILT |  |
| 15:00 |   |                     |  |
| 15:30 | 15:40~16:25<br>WOW! CORE<br>ARAI                  | 15:30~16:00<br>TILT |  |
| 16:00 |   |                     |  |
| 16:30 | Special<br>16:50~17:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |                     |  |
| 17:00 | 長澤憲宏 & MASA<br>有料コラボレッスン                          |                     |  |
| 17:30 |   | 18:10~18:40<br>TILT |  |
| 18:00 |   |                     |  |
| 18:30 |   |                     |  |
| 19:00 |   |                     |  |
| 19:30 |   |                     |  |

**有料レッスン**  
**RITMOS** 12:10~13:10

**IZU**

皆様お待ちかねIZUインストラクターの  
リトモス60分有料レッスン!!!  
新曲86も慣れてきたとこで  
オールバックナンバー 11曲  
久しぶりの懐かしい曲を  
皆様で楽しみましょう!

**perfect Muscle combi**  
**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT** 16:50~17:50

**長澤憲宏 & MASA**

長澤憲宏 & MASAが初コラボ!!  
MASAインストラクターは池袋店では、  
BODYPUMPのレッスンをしてますが、  
池袋店でのBODYCOMBATのレッスンは  
代行以外では初!!  
ボディメイクの大会にも出ているこの2人の  
マッスルでパワフルなレッスンに  
皆様ぜひご参加あれ!!  
いざパーフェクトボディへ!

全クラスWEB予約制です  
ご不明な点がございましたら  
お気軽にスタッフにお声がけください

※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
 イベントクラス

モーニング会員様、デイト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。

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。