

2月23日(月) 天皇誕生日

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。 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きます。
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ 竹村 啓子	10:10~10:40 TILT	
10:30		10:50~11:20 TILT	
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	11:30~12:00 TILT	
11:30		12:10~12:40 TILT	
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:50~13:20 TILT	
12:30		13:30~14:00 TILT	
13:00	13:15~14:00 マッスル・ビルディング 三船麻里子	14:10~14:40 TILT	
13:30		14:50~15:20 TILT	
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	15:30~16:00 TILT	
14:30			
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子		
15:30			
16:00			
16:30	★ Special 16:40~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho & #うっちー 有料コラボレッスン		
17:00			
17:30		18:10~18:40 TILT	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			

リベンジコラボレッスン
LES MILLS
BODYCOMBAT
16:40~17:40

Kaho & #うっちー

1/12(月・祝) 成人の日イベントの
🔥🔥🔥リベンジします🔥🔥🔥
ということで…改めて！
#うっちーは池袋店にて
初のBODYCOMBATコラボ！！
#うっちーは池袋店でUBOUNDの
レッスンを担当しており、
他店ではRPMなどで活躍中の
大変人気なインストラクターです！！
日頃UBOUNDや他のレッスンに
参加されている方も、ぜひ2人のパッション
溢れるBODYCOMBATへご参加ください👉
いざリベンジへ！！👊

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。