

3月20日(金) 春分の日

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。 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 ボディケア 神光治	10:10~10:40 TILT	
10:30			
11:00	11:05~11:50 調整中	10:50~11:20 TILT	
11:30		11:30~12:00 TILT	
12:00			
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 長澤憲宏	12:10~12:40 TILT	
13:00		12:50~13:20 TILT	
13:30	13:15~14:00 Brain to Balance 幸恵	13:30~14:00 TILT	
14:00		14:10~14:40 TILT	
14:30	14:20~15:05 Wow!HIP ASAHO	14:50~15:20 TILT	
15:00		15:30~16:00 TILT	
15:30	15:25~16:10 salsa tion demo LiLian		
16:00			
16:30	Special 16:40~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊 有料レッスン		
17:00			
17:30		18:10~18:40 TILT	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			

マサグラムフェスやるってよ
LES MILLS
BODYCOMBAT 16:40~17:50

高橋雅俊

雅俊がマサグラムフェスやるってよ。
ということで高橋雅俊が池袋店にて
マサグラムフェスを開催いたします!!!
Whoo~~~!!
雅俊と一緒に70分間という時間を
全力で楽しみましょう! 🌸
Are you ready?? 🌸



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。

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。