

4月29日(水) 昭和の日

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、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂きます。
10:00	10:00~10:45 美軸ラインストレッチ yuka	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30			
11:00	11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンスミックス~ 木原啓貴	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	12:05~12:50 LES MILLS BODY PUMP MASA	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:30		12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:00	13:10~13:55 太極拳 桑原由紀	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
13:30		14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:00	14:10~14:55 パールビクストレッチ 石岡ゆか	14:50~15:20 マンツーマンサポート	
14:30		15:30~16:00 マンツーマンサポート	
15:00	15:15~16:00 "ZENSEE 氣 ~集中力×禅~" 長澤憲宏		
15:30			
16:00	Special 16:30~17:15 WOW! CORE ワオコアブラザーズ		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00		18:10~18:40 マンツーマンサポート	
18:30			
19:00			
19:30			

WOW! CORE ブラザーズ 16:30~17:15

長澤憲宏 & サトシ & ARAI

WOW! CORE ブラザーズ 第二弾!

wow! と驚く刺激を皆様へ。
 長男、長澤憲宏を筆頭に
 サトシ、ARAIの3兄弟が
 皆様のコアを追い込みます👊
 ブラザーズ最後のレッスンに
 是非スタジオまで!!

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。