

7月20日(月) 海の日

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・遊泳コースをご利用頂けます。
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ ヴェルデひとみ	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30		10:50~11:20 マンツーマンサポート	
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP ASAHO	11:30~12:00 マンツーマンサポート	
11:30		12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:50~13:20 マンツーマンサポート	
12:30		13:30~14:00 マンツーマンサポート	
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 マンツーマンサポート	
13:30		14:50~15:20 マンツーマンサポート	
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
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	16:30~17:15 バンドピラティス 前川尚子		
16:30			
17:00	17:35~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴×高橋雅俊 有料レッスン	18:10~18:40 マンツーマンサポート	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			

LES MILLS BODYCOMBAT
17:35~18:35

羽柴×高橋雅俊

同い年コンビが再登場です☆
ベテランの二人が笑いすぎて
もはや泣けてくる、
そんな60分をお届けいたします!!

 予約開始は6/22(月)0:00~
ご参加を心よりお待ちしております♡

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クラス~
 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くようになります。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も、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!)

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。