

9月21日(月) 敬老の日

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 ベルビックスストレッチ ヴェルデひとみ	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30			
11:00	11:05~11:50 K-POP CHOA Luna	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	12:10~12:55 Wow! HIP Luna	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	13:15~14:00 マッスル・ビルディング 三船麻里子	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
14:00	Special 14:20~15:20 LES MILLS BODYPUMP Taichi 有料レッスン	14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:30		14:50~15:20 マンツーマンサポート	
15:00	Special 15:50~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi×SOTA 有料レッスン	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	Special 17:15~18:00 バンドピラティス 前川尚子		
17:30		18:10~18:40 マンツーマンサポート	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	※全クラスWEB予約制です		

※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



暗闇証明クラス

Special

祝日限定クラス



定員数：32名



定員数：27名

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。

LES MILLS
BODYPUMP

14:20~15:20

Taichi

皆さん祝日だから翌日は休みだね?(笑)
お仕事の方はすみません、、(平謝り)
パルス地獄? ボトムハーフ地獄?
シングル地獄? どれがいいですか?
私が知っている曲でお届けしますので翌日は
身体がそれはそれはバッキバキになる
覚悟でお越しください(笑)
BODYPUMPマスタークラスへ
Let's GO!!

Taichi



LES MILLS
BODYCOMBAT

15:50~16:50

Taichi×SOTA

皆さんお待たせしました
池袋1イケメンのSOTAと
池袋1お調子者のTaichiによる
夢の共演!
この2人がどんなレッスンになるのか!
普段と違うSOTAが見れるかも、、(笑)
スタジオへしゅ〜ご〜

SOTA

Taichi



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。