

9月23日(水) 秋分の日

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 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			
12:30	12：05～12：50 LES MILLS BODYPUMP MASA	12：10～12：40 マンツーマンサポート	
13:00	13：10～13：55 太極拳 桑原由紀	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
13:30		13：30～14：00 マンツーマンサポート	
14:00	14：10～14：55 ペルビクストレッチ 石岡ゆか	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	15：15～16：00 RITMOS IZU	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
15:30			
16:00	Special		
16:30	16：25～17：25 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏樹×Luna 板橋コラボ有料レッスン		
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	※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

イベントクラス



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。

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。

LES MILLS
BODYCOMBAT

16:25～17:25

鈴木宏樹×Luna

今年もやってきました板橋コラボ第2弾！！

皆さんシルバーウィークの予定は

決まりましたか？？

最終日は私たちに60分ください！

季節の変わり目？？

そんなものは知りません！

遊び疲れたなんて言わせませんよ～！

旅行に行っても戻ってきて～～



HIROKI



Luna