

8月11日（火曜・祝日）・「山の日」特別スケジュール

		スタジオ				ジム	プール		
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	11階スタジオ	9階ジムエリア	プール		
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00		10:00~10:45						10:00	
10:30		エアロビクスミドル 大塚歩【55】						10:30	
11:00				10:40~11:10 			10:40~11:10 水中ウォーキング	11:00	
11:30		11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】	11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【35】			11:10~11:30 マンツーマンサポート	BAMBA【20】 11:20~11:50	11:30	
12:00				11:55~12:40 		11:35~11:55 マンツーマンサポート	アクアHIIT BAMBA【43】	12:00	
12:30		12:10~12:55 リラックスヨガ ～癒しの時間～ AYANO【50】	12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【35】					12:30	
13:00				13:10~13:55 		13:10~13:30 マンツーマンサポート		13:00	
13:30		13:15~14:00 LES MILLS DANCE GoTo【55】	13:30~14:15 ホットヨガ ビギナー モコ【35】			13:35~13:55 マンツーマンサポート	13:30~14:15 アクア 桑野恵子【43】	13:30	
14:00								14:00	
14:30		14:30~15:15 LES MILLS BODYPUMP 淳悟【50】		14:30~15:00 			14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子【20】	14:30	
15:00								15:00	
15:30				15:30~16:00 		15:10~15:30 マンツーマンサポート		15:30	
16:00		15:45~16:30 LES MILLS BODYJAM NAKATA【55】				15:35~15:55 マンツーマンサポート		16:00	
16:30				16:30~17:15 				16:30	
17:00			16:45~17:30 ホットヨガ 骨盤調整 くみこ【35】					17:00	
17:30		17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT NAKATA【55】				17:10~17:30 マンツーマンサポート		17:30	
18:00			18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito【35】	17:50~18:20 		17:35~17:55 マンツーマンサポート		18:00	
18:30								18:30	
19:00				19:00~19:45 				19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	
営業時間は8:00～21:00（プールエリアのご利用は10:00～20:00） スタッフ対応時間は10:00～19:00									



初心者の方でも安心



初心者～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス