

11月3日(月) 文化の日

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
8:30			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。
9:00			
9:30			
10:00	9:45~10:30 ベルビクストレッチ ヴェルデひとみ	10:10~10:40 ギルトレ	
10:30	Special		
11:00	10:50~11:50 UBOUND #うっちー 有料イベントレッスン	10:50~11:20 ギルトレ	
11:30		11:30~12:00 ギルトレ	
12:00			
12:30	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:10~12:40 ギルトレ	
13:00		12:50~13:20 ギルトレ	
13:30	13:15~14:00 マッスル・ビルディング 三船麻里子	13:30~14:00 ギルトレ	
14:00		14:10~14:40 ギルトレ	
14:30	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:50~15:20 ギルトレ	
15:00			
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:30~16:00 ギルトレ	
16:00	Special		
16:30	16:30~17:15 温活! タオルピラティス 前川尚子		
17:00			
17:30	17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏	18:10~18:40 ギルトレ	
18:00			
18:30			
19:00			

※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

#うっちースペシャル有料レッスン

10:50~11:50

#うっちー

【#うっちーインストラクターの意気込み!】
池袋店では初めて有料クラスを担当させていただきます!
レギュラークラスに2曲プラスして、皆様に楽しくUBOUNDができるチャンス!
最高の60分を一緒に楽しみましょう🔥

温活!
タオルピラティス

16:30~17:15

前川尚子

両手でタオルを持ってエクササイズをすることで
左右が安定して動け
全身の筋肉をバランス良く使えます。
血流を良くして、
タオルピラティスで温活しましょう!

フェイスタオルをご持参ください☆

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

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。