

10月13日(月) スポーツの日

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			
9:00	8 : 55～9 : 40 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ		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。
9:30			
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 TILT	
10:30			
11:00	11 : 05～11 : 50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	10 : 50～11 : 20 TILT	
11:30		11 : 30～12 : 00 TILT	
12:00			
12:30	12 : 10～12 : 55 WOW! CORE ARAI	12 : 10～12 : 40 TILT	
13:00		12 : 50～13 : 20 TILT	
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 TILT	
14:00			
14:30	14 : 20～15 : 05 RITMOS HARU	14 : 10～14 : 40 TILT	
15:00		14 : 50～15 : 20 TILT	
15:30	15 : 25～16 : 10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15 : 30～16 : 00 TILT	
16:00			
16:30	16 : 30～17 : 15 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏		
17:00			
17:30	Special 17 : 40～18 : 40 Wow! HIP アミー★ & Kaho & ASAKO	18 : 10～18 : 40 TILT	
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

17 : 40～18 : 40

アミー★ & Kaho & ASAKO

Wow! HIP

シスターズ

アミー★卒業ライブ

さあ、いよいよやって参りました。
WOW！HIPシスターズ！
アミー★ & Kaho & ASAKOの三姉妹が
60分間で皆様のお尻を華麗に仕上げていきます！
そして、、
アミー★がこのレッスンを持ちまして卒業となります🎉
三姉妹またアミー★のレッスンを受けれるのは
この日が最初で最後です！！
涙あり、笑顔あり、辛さありのレッスンを受けに
ぜひ会場へお越しください！
※サイリウムライト、うちわ等の使用はありませんが、
バンドはめちゃくちゃ使用いたします☺

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

モーニング会員様、デイト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。