

7月21日(月) 海の日

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			
10:00	10:00~10:45 ベルビクストレッチ ヴェルデひとみ		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。
10:30	定員: 32		
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	10:50~11:20 YILT	
11:30	定員: 29	11:30~12:00 YILT	
12:00	Special 12:10~12:55 Wow!HIP Kaho & NewFace!!	12:10~12:40 YILT	
12:30	定員: 29	12:50~13:20 YILT	
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 YILT	
13:30	定員: 32	14:10~14:40 YILT	
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:50~15:20 YILT	
14:30	定員: 29	15:30~16:00 YILT	
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子		
15:30	定員: 32		
16:00	Special 16:30~17:30 LES MILLS BODYPUMP ★筋肉大爆発★ 長澤憲宏 & Taichi 有料レッスン		
16:30	定員: 29		
17:00	Special 17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 板橋店コラボレッスン 長澤憲宏 & KAJIWARA 有料レッスン	18:10~18:40 YILT	
17:30	定員: 29		
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

Wow!HIP	12:10~12:55
Kaho & NewFace!!	
New FaceがWOW!HIPデビューします!! 優しい笑顔でみなさまのヒップを追い込みます♡ 追い込まれたい方、夏のヒップを上げたい方、 WOW!HIPが気になる方、ぜひ!!来てください♡	

LES MILLS BODYPUMP ★筋肉大爆発★	16:30~17:30
長澤憲宏 & Taichi	
TUT (タイムアンダーテーション) をメインに みなさまの筋肉を大★爆★発!!させていきます 心にもカラダにも負荷をかけていきますので 自分に負けない強い心をお持ちください!! 有料レッスン: S席1,100円・A席880円 (各税込) 詳しくは別紙をご覧ください	

LES MILLS BODYCOMBAT 板橋店コラボレッスン	17:50~18:50
長澤憲宏 & KAJIWARA	
実は7/21は...ジェクサー池袋・大塚・板橋の3店舗で スタッフが池袋⇒大塚⇒板橋⇒池袋と コラボしまくりのイベントレッスン祭りとなっています!! 板橋からはKAJIWARAが来てくれることに...★ どんなレッスンになるか、お楽しみに!! 有料レッスン: S席1,100円・A席880円 (各税込) 詳しくは別紙をご覧ください	

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。