

9月15日(月) 敬老の日

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	9:40~10:25 ベルビクストレッチ ヴェルデひとみ	10:10~10:40 ギルトレ	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	10:45~11:00 BODYPUMP15分テクニック Special	10:50~11:20 ギルトレ	
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP Taichi	11:30~12:00 ギルトレ	
11:30	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:10~12:40 ギルトレ	
12:00	13:15~14:00 理学療法士による 貴方の痛みにズームイン★ Special	12:50~13:20 ギルトレ	
12:30	14:20~15:05 ヨガニドラー (眠りのヨガ) 加地由樹子	13:30~14:00 ギルトレ	
13:00	15:25~16:10 WOW! CORE WOW! HIP 長澤憲宏 & アミー★	14:10~14:40 ギルトレ	
13:30	16:30~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT ★輝け!!37の星★ 高橋雅俊 & 羽柴 有料クラス	14:50~15:20 ギルトレ	
14:00	18:10~18:40 ギルトレ		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
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

理学療法士による
貴方の痛みにズームイン★ 13:15~14:00

内田

パーソナルトレーナーの内田です
みなさん肩や腰、膝などに痛みはありませんか？
みなさんの痛みがどこから来ているのか、
そもそもなんで硬くなってるんだろ？を紐解き
一緒に見つけて解消していきます！
ご予約不要、おひとりずつ対応しますので
最大9名が受けられます。
9名以上の場合はその後ジムにて続けますので
お気軽にお越しください！

ヨガニドラー
(眠りのヨガ)

14:20~15:05

加地由樹子

20分で1時間の睡眠相当の
心身回復効果があるとされるヨガニドラー。
仰向けのまどろみ状態から、
ボディ・マインド・スピリットを深い寛ぎへと導き
不要になった思考パターンやトラウマなどを解放します。
眠ってしまった、いのちが瞑想を進めてくれるので大丈夫。
安心して安らぎの時間をお過ごしください。

LES MILLS
BODYCOMBAT
★輝け!!37の星★

16:30~17:40

高橋雅俊 & 羽柴

マー君 (高橋雅俊) からの熱烈なオファーにより
スペシャルなジョイントレッスンが実現しました!!
37という数字を背負い光り輝く星がふたつ…
みなさんもふたつの星の輝きを
その目に焼き付けに来てください!!

池袋会員予約開始: 8/23(土)12:00~
その他の会員予約開始: 8/25(月)12:00~
詳細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。