

9月祝日プログラムタイムスケジュール

9月21日 (月)

9月22日 (火)

9月23日 (水)

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
¥ 10:00~11:00 47 LES MILLS BODYATTACK 山上 奨	10:30~11:15 40 リラックスヨガ45 高岩加奈子 Warm	
11:20~12:05 47 K-POP CHOA Mai* Mai	11:45~12:30 40 HOTYOGAデトックス45 高岩加奈子	11:30~12:00 マンツーマンサポート
12:30~13:15 47 SALSATION®demo Kyoko	13:15~14:00 40 HOTYOGAリンパフロー45 REIKO	12:30~13:00 マンツーマンサポート
13:45~14:30 47 UBOUND RADICAL FITNESS Mii	14:30~15:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 REIKO	13:30~14:00 マンツーマンサポート
15:00~15:45 47 リラックスヨガ45 岡村 幸	15:45~16:30 40 HOTYOGA姿勢改善45 ヴェルデひとみ	14:30~15:00 マンツーマンサポート
16:15~17:00 47 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏樹		15:30~16:00 マンツーマンサポート
		16:30~17:00 マンツーマンサポート

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
10:15~11:00 47 ZUMBA IZUMI	10:15~11:00 40 スリムフローヨガ45 マー	
11:20~12:05 47 UBOUND RADICAL FITNESS MISAKI	11:20~12:05 40 バレトン〜スタンディングフロー〜 バレエ系有酸素エクササイズ 安東 玲佳	11:30~12:00 マンツーマンサポート
¥ 12:40~13:40 45 LES MILLS BODYCOMBAT 福川竣祐×Kaho	12:25~13:10 40 リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 阪本美佳子	12:30~13:00 マンツーマンサポート
14:15~15:00 47 LES MILLS BODYPUMP かなで	13:35~14:20 40 美軸ラインエクササイズ 体幹・骨盤を安定させる yuka	13:30~14:00 マンツーマンサポート
15:30~16:15 47 LES MILLS BODYBALANCE かなで	16:00~18:10 キッズ チアダンススクール	14:30~15:00 マンツーマンサポート
16:40~17:25 47 LES MILLS Shapes Kaho		15:30~16:00 マンツーマンサポート
		16:30~17:00 マンツーマンサポート

A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
10:45~11:30 47 SALSATION®demo 歌詞を表現するダンスフィットネス NOBU	10:30~11:15 40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ 尾島真理	
12:00~12:45 47 LES MILLS BODYATTACK 原田拓実	11:45~12:30 40 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 尾島真理	11:30~12:00 マンツーマンサポート
¥ 13:15~14:15 45 LES MILLS BODYPUMP 原田拓実×作山拓生	13:00~13:45 40 HOTYOGAビギナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 裕次	12:30~13:00 マンツーマンサポート
¥ 14:45~15:45 45 LES MILLS BODYCOMBAT 原田拓実×作山拓生	14:15~15:00 40 HOTYOGAリフレッシュ45 優しいポーズ中心で行うヨガ 本庄 悦子	13:30~14:00 マンツーマンサポート
16:15~17:00 ★ランニング講座★	15:40~16:25 36 Wow! HIP MISAKI	14:30~15:00 マンツーマンサポート
		15:30~16:00 マンツーマンサポート
		16:30~17:00 マンツーマンサポート

箱根駅伝
4年連続出場
スタッフ五十嵐が担当します☆

内容解説

¥

9月23日(水)13:15~14:15

**LES MILLS
BODYPUMP**

原田拓実×作山拓生

＼仙台からスペシャルゲスト参戦！／

🔥🔥 いつもより熱く、いつもより限界まで 🔥🔥

【予約受付】 9/2 (水) 15:00~当日30分前まで

【入金方法】 クレジット決済のみ(当日の30分前まで予約可能)決済時点で予約確定となります。

【料金】 S席 3,300円(税込) A席 2,750円(税込) B席 : 2,200円(税込)

【定員】 45名 ※10・11番は予約不可

【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込み下さい

※通常の枠とは別にご予約いただけます

9月23日(水)14:45~15:45

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

原田拓実×作山拓生

いつものBODYCOMBATとは一味違う! ?

🔥🔥 2人のインストラクターが繰り出す、激しい60分 🔥🔥

【予約受付】 9/2 (水) 16:00~当日30分前まで

【入金方法】 クレジット決済のみ(当日の5分前まで予約可能)決済時点で予約確定となります。

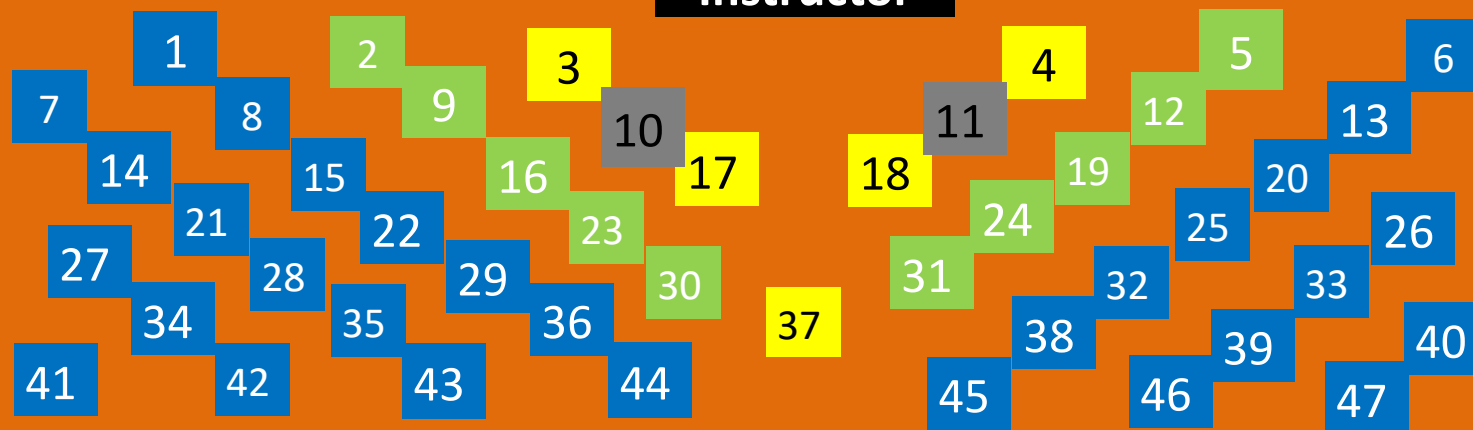
【料金】 S席 3,300円(税込) A席 2,750円(税込) B席 : 2,200円(税込)

【定員】 45名 ※10・11番は予約不可

【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込み下さい

※通常の枠とは別にご予約いただけます

Instructor



スタジオ扉