

2月24日（月）祝日プログラム

営業時間・9:00-21:00（ジムエリア24時間営業 白バンド/黒バンドのみ）

	ACTIVE STUDIO A	STUDIO HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:00		EVENT		
9:30	9:30-10:15 ZUMBA 松本 美賀子	9:30-10:15 瞑想の為にホィールヨガ 野々田 好		
10:00		EVENT	10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako	
10:15				
10:30	10:30-11:15 BODYBALANCE 川口 真人	10:30-11:30 ホィールと遊ぶ チャレンジヨガ 野々田 好	10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako	10:30-11:15 LesmillsSHAPES HATTY
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				11:40-12:10 Lesmills CORE HATTY
12:00	11:50-12:35 UBOUND 野々田 好	12:00-13:00 アクティブヨガ 金子 守男		
12:15				
12:30				
12:45	EVENT			
13:00	12:55-13:55 BODY ATTACK 川口×HATTY	13:15-14:00 ベーシックヨガ 金子 守男		ボールピラティス 13:00-13:45 はづき
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				
14:15	EVENT			骨盤メンテナンスヨガ 14:00-14:45 はづき
14:30	14:15-15:15 BODY COMBAT HATTY×神近	14:45-15:30 ピラティス 盛園	14:30-15:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造 誠仁	
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00		15:45-16:45 リラックスヨガ 盛園		
16:15				
16:30	空手道 ※別紙参照 (館内掲示)	女性専用 白/ピンクバンドのみ		16:35-17:05 Sprint VR
16:45				
17:00				
17:15	【一部】 16:30-18:00 初級クラス(白帯)	17:00-18:00 岩盤浴 コラーゲン 【出入り自由】		
17:30				
17:45				
18:00	【二部】 18:00-19:30 中級クラス(色帯)			17:25-18:15 RPM VR
18:15				

予 レッスンにはWEB予約で受付 ※クラス開始30分前より当日予約もあり

ACTIVE STUDIO...定員27名 (UBOUND25名)
 HERBS STUDIO...定員25名(ホィールヨガ14名)
 MARINE PARK...SUPYOGA定員10名
 CYCLE STUDIO... 定員15名(ボールピラティス15名)