

# 3月20日（木）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	<b>NEW PROGRAM</b>			
9:30	9:30-10:15 Lesmills DANCE あかね	女性専用 白/ピンクバンドのみ		
9:45				
10:00		10:00-11:00 フローヨガ 【低温】 TORI		
10:15				
10:30	10:25-11:25 タヒチアン 水野梨絵		10:30-11:15 SUPYOGA アクティブ おゆみ 予	10:35-11:20 Lesmills CORE あかね
10:45				
11:00		<b>EVENT</b>		
11:15		11:15-12:15 スタンディング スプリットを深めよう TORI		
11:30	<b>EVENT</b>		11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予	11:40-12:10 Sprint VR
11:45	11:40-12:25 UBOUND 神近×あかね 予			
12:00				
12:15				
12:30				
12:45	12:40-13:40 BODYCOMBAT 神近 予	12:35-13:35 骨盤ヨガ suiko		12:40-13:10 Sprint VR
13:00				
13:15				
13:30				
13:45	<b>EVENT</b>			13:45-14:15 Sprint VR
14:00	13:55-15:10 ～自分の体のタイプで 踊れる体づくり～ 嶋田祐子	13:50-14:50 筋膜リリースヨガ suiko		
14:15				
14:30				
14:45				14:30-15:15 THE TRIP VR
15:00			★有料レッスン ・参加費、¥1,100 ・フロント予約 ・予約3月10日スタート	
15:15	15:20-16:05 バレエ初級 嶋田祐子	15:10-16:10 リラックスヨガ AKKO		15:40-16:30 RPM VR
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30	空手道 ※別紙参照 (館内掲示)			
16:45				
17:00	【一部】 16:30-18:00 初級クラス(白帯)	16:30-18:00 岩盤浴コラーゲン 【出入り自由】		17:00-17:45 THE TRIP VR
17:15				
17:30				
17:45				
18:00	【二部】 18:00-19:30 中級クラス(色帯)	女性専用 白/ピンクバンドのみ		
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 A…定員27名（UBOUND25名,バレエ16名）  
 HERBS STUDIO…定員25名  
 MARINE PARK…SUPYOGA定員10名  
 ACTIVE STUDIO B…定員15名