



10月祝日プログラム



10月14日(月)

10月22日(火)

	HOT スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ	HOT スタジオ	1st スタジオ	2nd スタジオ
10:30	ホットシェイプ&	バレエ	モーニングヨガ			優しいフローヨガと
10:45	疲労回復ストレッチ	～基礎から初級～		ホットシェイプ	エアロ・ビギナー	ヨガニードラ
11:00	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45-11:30	10:45-11:30	10:30-11:30
11:15	★矢部 博一	小東 美奈子	荒木 真記子	★篠田 汰哉	矢部 博一	大野 美伸
11:30						
11:45	ホットリラックスヨガ		JAZZ	ホットルナヨガ	ZUMBA	かんたんピラティス
12:00	11:45-12:45	ラディカルパワー	11:45-12:45	～月のリズムに	11:45-12:30	11:45-12:15
12:15		12:00-12:45		合わせて～	矢部 博一	小林 司
12:30	★荒木 真記子	★好見 将太郎	小東 美奈子	11:45-12:45		バランスボール
12:45				★大野 美伸		12:30-13:00
13:00		ZUMBA	Special Lesson★ ZUMBA ダンスエアロは 予約制と なっております。			★小林 司
13:15	ホットストレッチ	13:00-14:00		ホットダイエット	ファイドウ	
13:30	13:15-14:00			ポティメイク	13:15-14:15	
13:45	★岩本 璃鳴子	★北川 健太		13:15-14:15		
14:00				★マリコ	小泉 達哉	
14:15						
14:30		ダンスエアロ	オキシジェノ		JAZZ	骨盤
14:45		14:30-15:15	14:30-15:15		14:30-15:30	コンティョニングヨガ
15:00		★北川 健太	矢部 博一			14:30-15:30
15:15					CHISA	荒木 真記子
15:30		ファイドウ	アナトミックヨガ			
15:45		15:30-16:00	15:30-16:30	ホット自律神経	バレエ	オキシジェノ
16:00	ホットシェイプ	西村 将宏		調整ヨガ	15:45-16:45	15:45-16:30
16:15	16:00-16:45	サーキットトレーニング	早川 公虹子	15:45-16:45		矢部 博一
16:30	★牧野 崇人	16:15-16:35		★KAORU	早川 公虹子	
16:45		西村 将宏	ストリートダンス			
17:00	ホットポール		16:45-17:30	低ホットリラックス	ラディカルパワー	
17:15	ストレッチ		TAIJI	フローヨガ	17:00-17:45	
17:30	17:00-18:00			17:00-18:00	★篠田 汰哉	
17:45	★小林 司			★KAORU		

・営業時間10:00～20:00(ジム利用時間は10:00～19:30)

※10/14は時間外手数料が無料でご利用頂けます。