

2025/8/11(月・祝) 15(金) お盆特別プログラム

8/11(月・祝) 山の日			
時間/場所	studio1st	studio2nd	
10:00			
11:00	HIP HOP 11:00~12:00 ★NON	ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸	
12:00	ZUMBA 12:15~13:15 ★AYAKA	ボディケア+α 11:45~12:45 ★渋谷 輝幸	
13:00	エアロ・ロー 13:30~14:15 ★菊川	ストレッチポール30 13:30~14:00 STAFF ↓【定員35名】	
14:00	エアロ・バーン 14:30~15:15 ★菊川 ↓【定員35名】	UBOUND45 14:30~15:15 ★むー	
15:00	ストレッチポール&ストレッチ 15:30~16:15 菊川	ファイドウ60 15:30~16:30 ★むー	check
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

8/15(金) 短縮営業			
時間/場所	studio1st	studio2nd	場所/時間
	↓【定員35名】 オリジナルステップ 10:30~11:15 ★satoeri	アロマリラックスヨガ 10:30~11:15 西島 愛	10:00
	ピラティス 11:30~12:30 ★西島 愛	エアロ・バーン 11:30~12:15 ★satoeri	11:00
check	Figure8 12:45~13:15 しんDo	ベーシックヨガ 12:40~13:40 ★福田 美鈴	12:00
	JAZZ HIPHOP初級 13:45~14:45 ★しんDo	バレエストレッチ 13:50~14:50 福田 美鈴	13:00
	↓【定員35名】 ストレッチポール&ストレッチ 15:00~15:45 mamiko	MEGADANZ 15:00~15:45 しんDo	14:00
	↓【定員35名】 パワーカーディオ 16:00~16:45 磯邊 賢一	やさしいフローヨガ 16:00~16:45 mamiko	15:00
	ファイドウ 17:00~18:00 磯邊賢一・永戸孝法		16:00
			17:00
			18:00
			19:00

check

8/11(月・祝)

【ファイドウ】 むー
大人気レッスンのファイドウ！
今回はむーインストラクターが
お盆を盛り上げてくれます！
沢山動いて気持ち良い汗を一緒
にかきましょう！

8/15(金)

【Figure8】 しんDo
ラテンダンスに出てくる8の字の
動きを取り入れながら究極のクビ
シを目指すプログラムです。
シンプルな振付で気持ちよく汗を
かく有酸素プログラムです！
今年のGWで好評だったレッスン
で、まだ参加した事のない方はこ
の機会に是非！！

8/11(月・祝)

8/15(金)

WEB予約受付開始日

⇒ 8/9(土)21:15

フィットネス営業時間
両日 10:00~20:00

INSPA