

4/29(月・祝)昭和の日 レッスンスケジュール

| 9:00 OPEN | | |
|-----------|---------------------------|--------------------------------|
| スタジオA | HOTスタジオ | プール |
| 9:00 | | |
| 9:30 | | |
| 10:00 | 10:00~10:30 | |
| 10:30 | 動きタイム【赤津】 定員 34名 | リズムCAMP【CSLive】 定員 18名 |
| 11:00 | 11:00~11:40 | 10:40~11:10 |
| 11:30 | ステップサーキット【川上】 定員 20名 | 11:20~11:50 |
| 12:00 | 12:00~12:40 | 12:00~12:40 |
| 12:30 | ZUMBA【樋口】 定員 40名 | 12:50~13:30 |
| 13:00 | 13:00~13:40 | |
| 13:30 | シンプルステップ+筋トレ10【藤牧】 定員 25名 | 骨盤エクササイズ【赤津】 定員 18名 |
| 14:00 | 14:00~14:40 | |
| 14:30 | ピラティス【CSLive】 定員 34名 | HOTヨガ【藤牧】 定員 18名 |
| 15:00 | | |
| 15:30 | 15:10~15:40 | 15:20~15:50 |
| 16:00 | パワーパンプ【保田】 定員 25名 | ファンクショナルトレーニング【服部】 定員 18名 |
| 16:30 | 16:10~16:50 | 16:10~16:40 |
| 17:00 | ファイトアタックBEAT【保田】 定員 40名 | X-CORE FIGHTING【CSLive】 定員 18名 |
| 17:30 | 17:20~18:00 | 17:00~17:40 |
| 18:00 | パワーライド【保田】 定員 17名 | カラダデトックス【CSLive】 定員 18名 |
| 18:30 | | |
| 18:45 | 18:45 施設利用終了 | |
| 19:00 | 19:00 Close | |

◆祝日が利用可能な会員区分は以下の通りです。・

【シングル・マスターシングル・全国シングル・ファミリー・ホリデイ・スチューデント・プールS】

上記会員区分以外の方は、時間外利用料金 ¥1,650 でご利用できます。

◆運動施設利用時間は閉館15分前までになります。

◆レッスンは全て、オンライン予約を済ませご参加ください。

◆レッスン中の大声での発声や掛け声はご遠慮ください。

◆スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとなります。

◆スケジュールは予告なく変更になる場合がございます。予め、ご確認ください。