

憲法記念日特別プログラム

4月 29日(火) 9：00～19：00

深夜早朝ご利用可能時間は19：00～翌9：00までご利用可能です。
スタジオプログラムのご予約は4/23（水）8：00～となります。

	スタジオ	GYM	プール
10：00	10:00～10:40		9:00～11:00 3コース フリーコースとして ご利用いただけます。
10：30	コンビネーションエアロ 竹内久美子		
		10:45～10:50 お腹シェイプ	
11：00			11:10～11:55 アクアビクス 竹内久美子 ※1コースor2コース使用
11：30	11:00～11:40 スムーズ&ヒーリング 西嶋有里		
		11:45～11:50 体幹トレーニング	
12：00			12:00～18:45 3コース フリーコースとして ご利用いただけます。
12：30	12:00～12:40 ヨガ 西嶋有里		
		12:45～12:50 ボディメイク	
13：00			
13：30	13:00～13:30 X-CORE FIGHTING 山口芳実		
		13:45～13:50 お腹シェイプ	
14：00			
14：30			
15：00	14:30～15:10 「Liage」 揖斐遥也 ※有料バイクイベント	14:45～14:50 ボディメイク	
15：30			
16：00	15:30～16:20 「Liage」 野口愛華 ※有料バイクイベント	15:45～15:50 お腹シェイプ	
16：30			
17：00		16:45～16:50 ボディメイク	
17：30	16:40～17:40 「Liage」 矢野佑太 ※有料バイクイベント		
18：00		17:45～17:50 お腹シェイプ	
18：30			
19：00			