


5月3日(土) 憲法記念日 祝日プログラム

	ジェーン	ベル	ジャスミン	25mプール	20mプール	
9:00	9:00 OPEN					9:00
30						30
10:00	10:00~10:30 ストレッチ 辻 定員76名	10:00~10:40 CS Live Rec やせる! 脂肪燃焼ダンス 定員25名				
30			30			11:00
11:00	11:20~11:50 ダンス基礎トレーニング 辻 定員68名	11:00~11:40 CS Live Rec 健康太極拳 定員25名				
30			30			13:00
12:00	12:45~13:25 ファイトアタックPRO 天野 定員68名	12:50~13:30 CS Live Rec ヨガ 定員25名				
30	SPECIAL 13:45~14:45 大人の体育教室 <有料> 天野 定員30名	14:20~15:00 CS Live Rec X-CORE TRAINING 定員25名	30			15:00
13:00						
14:00	15:20~16:00 ボディケアストレッチ 高橋 定員76名	15:40~16:20 コンビネーションエアロ 吉川 定員42名	30			17:00
30						
15:00	16:30~17:10 シンプルエアロ 高橋 定員68名	16:35~17:15 骨盤エクササイズ 吉川 定員50名	30			19:00
30	17:30~18:30 キッズ体育スクール ハイクラス<有料>					
16:00			19:00 CLOSE		19:00	



多くの方のご参加
お待ちしております!
どのプログラムも
お楽しみに!!

天野IRによるSPECIALプログラム

～大人の体育教室～
○普段スタジオレッスンやパーソナルトレーニングのほか、ハイクラスの体操指導なども行っている天野IRが大人向けの体育教室を行います! マット運動やコンディショニング運動などスタジオレッスンではなかなか体験できないプログラムとなっております。ぜひこの機会にご参加ください!

4月より木曜レギュラーレッスンになった**ファイトアタックPRO**も祝日プログラムで行います! ぜひご参加ください!



シングル・ファミリー・スチューデント以外の会員区分の方は、時間外利用料1,650円がかかります。運動施設のご利用は18時45分までとなります。皆様のご来館を心よりお待ちしております。