

9月16日（月）敬老の日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30			
10:00	10:00~10:30 Wow!HIP アミー★		終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。
10:30	定員: 25 Special Special		
11:00	10:50~11:50 UBOUND マスタークラス Mii	11:15~11:45 アイルレ	
11:30	定員: 25		
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:15~12:45 アイルレ	
12:30	定員: 24		
13:00	13:15~14:00 スリムフローヨガ45 三船麻里子	13:15~13:45 アイルレ	
13:30	定員: 25		
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:15~14:45 アイルレ	
14:30	定員: 24		
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:15~15:45 アイルレ	
15:30	定員: 25		
16:00	Special Special 16:30~17:15 Brain to Balance ウエストフォーカス 幸恵	16:15~16:45 アイルレ	
16:30	定員: 25		
17:00	17:35~18:20 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏	17:15~17:45 アイルレ	
17:30	定員: 25		
18:00		18:15~18:45 アイルレ	
18:30			
19:00			

※プログラム名前は、効果を保証するものではありません

初心者歓迎クラス 特別 暗闇照明クラス **Special** イベントクラス

Wow!HIP 10:00~10:30

アミー★

WOW!HIPは体の中でも大きなお尻の筋肉を鍛えることで、ヒップアップはもちろん代謝アップ、姿勢改善などを目指すクラスです。まるっとした素晴らしいヒップをみんなで目指していきましょう！

UBOUND マスタークラス 10:50~11:50

Mii

久しぶりのUBOUNDマスタークラスとにかかく全てを皆さんと全力で楽しむ60分にしちゃいます！一緒に盛り上がりましょう！

Brain to Balance ウエストフォーカス 16:30~17:15

幸恵

脳と体を繋いで、あらゆる繋がりにからとことんウエストシェイプ！
下腹部引き締め！
くびれ作り！
ぜひ一緒に目指しましょう！

全クラスWEB予約となります
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフにお声掛けください

モーニング会員様、デイトタイム会員様は時間外利用料1,100円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~20:00 (ジャグジーのご利用は19:30まで)

※プールエリアの利用時間は、9:30~20:00までとなります。

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。