

# 9月23日（月）振替休日

## 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			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きます。
10:00	10:00~10:45 ベルビクストレッチ ヴェルデひとみ 定員: 25		
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員: 24	11:15~11:45 TILT	
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員: 24	12:15~12:45 TILT	
13:00	13:15~14:00 スリムフローヨガ45 三船麻里子 定員: 25	13:15~13:45 TILT	
14:00	14:20~15:20 Special Special RITMOS ~新曲発表イベント~ HARU 定員: 24	14:15~14:45 TILT	
15:00	15:40~16:25 リラックスヨガ45 加地由樹子 定員: 25	15:15~15:45 TILT	
16:00	16:45~17:45 Special Special バンド骨盤引き締め ピラティス 前川尚子 定員: 25	16:15~16:45 TILT	
17:00		17:15~17:45 TILT	
17:30		18:15~18:45 TILT	
18:00			
18:30			
19:00			

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

初心者歓迎クラス
 暗闇照明クラス
 Special
 イベントクラス

<b>RITMOS</b> ~新曲発表イベント~	14:20~15:20
<b>HARU</b>	
<p>RITMOSはラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスを1曲ずつ完成させて振付を楽しむクラスです。 今回は60分に拡大した新曲発表イベントです！ 皆さまのご参加をお待ちしています！</p>	

バンド骨盤引き締めピラティス	16:45~17:45
<b>前川尚子</b>	
<p>バンドを使うことで、 より、今どこに効いているかが分かりやすくなる、 骨盤の調整や強化エクササイズを行い、 ヒップをバランス良く鍛え、引き締めます。 体の歪みが気になる方、腰高になりたい方！ 代謝を上げたい方、ぜひ、ご参加ください。</p>	

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。