

1月4日(土)年始営業日

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。
Special Special 10:00~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~マスタークラス~ 長澤憲宏 定員: 24 隔週		
11:20~11:50 WOW! CORE 長澤憲宏 定員: 25	11:15~11:45 アイルレ	
12:10~12:55 ベルビックストレッチ 石岡ゆか 定員: 25	12:15~12:45 アイルレ	
13:15~14:00 Wow! HIP アミー★ 定員: 25	13:15~13:45 アイルレ	
14:20~15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈 定員: 25	14:15~14:45 アイルレ	
15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子 定員: 24	15:15~15:45 アイルレ	
16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA 定員: 25	16:15~16:45 アイルレ	
Special Special 17:35~18:35 リラックスヨガ ~年明けヨガ~ 荻原香 定員: 25	17:15~17:45 アイルレ	
	18:15~18:45 アイルレ	
19:00		

※プログラム名物は、効果を保証するものではありません。


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

Special Special

LES MILLS BODYCOMBAT
~マスタークラス~

10:00~11:00

長澤憲宏

お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？
 暴れたくてうずうずしていたんではないでしょうか？
 2025年初暴れですので休み中に溜まった
 脂肪とストレスをやっつけて2025年
 最高のスタートダッシュをしていきましょう!!

Special Special

リラックスヨガ
~年明けヨガ~

17:35~18:35

荻原香

お正月休み明けのカラダと心、
 どんな感じでしょうか？
 2025年の健康に過ごせますようにと
 お祈りしながらポーズを進め、
 カラダと心を整えます。
 最後はそれぞれの今年の抱負を瞑想します。

イベントクラスの予約開始
 12月12日(木) お昼12:30~
 ※手動の操作のため、前後する場合がございます。

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がけください

モーニング会員様は1,100円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~22:00

※ジャグジーのご利用は21:30まで、プールエリアの利用時間は9:30~21:45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。