

8月12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	JPOP DANCE	16:30~17:15	
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けます。	IZU		
10:00	10:00~10:45 ベルビック ストレッチ ヴェルデひとみ 定員: 25				今回はNumber_iの『GOAT』 THE・HIPHOPな振付で GO GO JPOP 踊りましょう！ ヒップホップダンス基礎からのレッスンなので 初めての方でもご参加いただけます！	
11:00						
11:30	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員: 24	11:15~11:45 アイルトレ				
12:00						
12:30	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員: 24	12:15~12:45 アイルトレ				
13:00					LES MILLS BODYPUMP ~マスタークラス~ 17:35~18:35 長澤憲宏	
13:30	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 アイルトレ			山の日の振替休日なら 山のようにバンブさせるしかありません 長澤とのアツキバンブマスタークラスを ひと夏の思い出の1ページにいかがでしょうか 皆さまのご参加を心よりお待ちしております	
14:00						
14:30	14:20~15:05 RITMOS HARU 定員: 24	14:15~14:45 アイルトレ				
15:00						
15:30	15:25~16:10 リラクソヨガ45 加地由樹子 定員: 25	15:15~15:45 アイルトレ				
16:00						
16:30	16:30~17:15 JPOP DANCE IZU 定員: 24	16:15~16:45 アイルトレ				
17:00						
17:30	17:35~18:35 LES MILLS BODYPUMP ~マスタークラス~ 長澤憲宏 定員: 25	17:15~17:45 アイルトレ				
18:00						
18:30						
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
 暗闇照明クラス
 Special
 イベントクラス

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。