


11月4日（月・祝）文化の日振替休日タイムスケジュール

10:00	スタジオ
10:30	祝日限定レッスン
11:00	10:20~11:20 キャンドルヨガ 井上 美保子 
11:30	
12:00	11:40~12:25 モナリザ MIKA
12:30	
13:00	祝日限定60分!
13:30	12:45~13:45 グラマッスルフィット アンダーソン幸子
14:00	
14:30	14:05~14:50 骨盤エクササイズ 平綿 香
15:00	
15:30	15:10~15:55 LES MILLS BODY PUMP 小澤 榛名
16:00	
16:30	16:15~17:00 協栄シェイプボクシング 高田 まゆみ
17:00	
17:30	17:20~18:20 リラックスヨガ FUKIKO
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了
21:00	

Lesson Topics

祝日限定レッスン

キャンドルヨガ 担当:井上美保子インストラクター

キャンドルの光に包まれながら行う
ヨガのクラスです。クラスでは、リラックスヨガ
の内容を実施いたします。


普段の雰囲気とは一味違うヨガの時間をお楽しみいただけます。

祝日限定60分!

グラマッスルフィット

担当:アンダーソン幸子インストラクター

アウターマッスルとインナーマッスルの
両方をターゲットにした自重筋トレプログラムです。
年齢、性別を問わず美しく健康的な体を目指したい方、
トレーニングが初めての方にオススメのプログラム
です。

11月23日(土・祝) 勤労感謝の日 
レッスンスケジュールの変更はありません。

営業時間 10:00~20:00

お手続き対応時間 10:00~18:00