

9月23日(木) 祝日営業プログラムスケジュール

	スタジオ	HOTスタジオ	アクティブフィールド	プール
10:00 OPEN				
10:00	定員26名			
10:30	10:20~ 太極拳 45分 松田			■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田
11:00	定員26名			
11:30	11:20~ エアロピクス初級 45分 富澤	定員11名 11:30~ コアストレッチ 30分 松浦	11:15~ CXWORX 30分 <small>virtual</small>	■有料クラス 11:30~ きれいに楽に泳ぐ 中級 45分 内田
12:00				
12:30	定員26名 12:25~ ボディバンプ 45分 村越	定員11名 12:20~ パワーヨガ 45分 小野	12:15~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small>	12:20~ 有料プライベートレッスン ※1コース使用
13:00				
13:30	定員26名 13:30~ ウェブヨガ 45分 渡邊	定員11名 13:30~ オリジナルライド 30分 村越	13:15~ ボディバランス 30分 <small>virtual</small>	
14:00				
14:30	定員26名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊	定員11名 14:20~ 二の腕シェイプ 30分 村越	14:15~ CORE 30分 <small>virtual</small>	
15:00				
15:30	定員26名 15:40~ ボディステップ 45分 田辺	シンプルで簡単な腕のトレーニングを行います！軽い重りから設定可能なので筋トレ初心者、女性の方でもお気軽にご参加ください！	15:15~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small>	15:30~ キッズスイミング スクール
16:00				
16:30	定員26名 16:45~ ボディコンバット 45分 新井		16:15~ CXWORX 30分 <small>virtual</small>	
17:00				
17:30	定員26名 17:45~ ボディバランスST 30分 新井	定員11名 17:45~ ヨガトレーニング 45分 大盛	17:15~ ボディコンバット 30分 <small>virtual</small>	
18:00				
19:00	19:00 CLOSE			

※9月12日(日)9:00~ウェブ予約受付開始