

2月11日(水・祝) 建国記念の日プログラムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド 9:00 OPEN	サークル	プール
10:00	■定員/34名			■定員/16名	
10:30	10:20~ リラックスヨガ 45分 hitomi			10:20~ サークル 30分 スタッフ	
11:00	■定員/34名		■定員/15名	11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/22名
11:30	11:20~ フラ 45分 澤野			■定員/16名	11:40~ サークル 30分 太田
12:00	■定員/34名				■定員/22名
12:30	12:30~ ZUMBA 45分 中道	12:20~ フラ 45分 有料クラス 澤野			12:20~ バタフライ(中級) 30分 太田
13:00	■定員/34名				13:00~ 成人スクール 初級 60分 有料クラス 太田
13:30	13:30~ ボディバランス 60分 hitomi&MONA		【ボディパンプHEABY】 TECH:15分 レッスン:45分 計:60分のレッスン となります。		14:00~ 成人スクール 中級 60分 有料クラス 松本
14:00	■定員/34名				
14:30	14:45~ ボディパンプ HEABY&TECH 60分 MONA				
15:00	■定員/34名				
15:30	16:00~ ボディアタック 45分 SATO		15:30~ 18:45 キッズ体操 スクール		15:30~ 18:45 キッズスイミング スクール
16:00	■定員/34名				
16:30	17:00~ ボディコンバット 45分 SATO				
17:00	■定員/34名				
17:30	18:00				
18:30					
19:00			19:00 CLOSE		

●2月1日(日) 9:00~WEB予約開始

■有料クラス ボディバランス 2月1日(日) 10:00~ WEB予約開始

【ボディパンプHEABYとは】

テンポを重視としたウェイトリフティングトレーニングです。

代謝を活性化させ、これまでにない方法で引き締まった体型を手に入れることができます。基本的な種目によって構成され、

筋力を向上し、目に見える成果を実現します。

動きはシンプル。ゆっくりとしたテンポと十分なリカバリータイムを設け、フォームやテクニックをしっかり習得できるよう設計されています。

シンボリックな音楽とグループのエネルギーに突き動かされ、筋力トレーニングが楽しく、中毒性のある体験に変わります。

参加するたびに、自信と活気にあふれる感覚を全身で感じることができます。

【予約枠について】

通常のレッスン予約枠(8枠)とは別で4枠(有料レッスンは含まれません)ご予約いただけます。

予約方法:アプリからイベントを選択し、レッスンのご予約をお願いします。