

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	サーキット	プール
			9:00 OPEN		
10:00	■定員/34名			■定員/16名	
10:30	10:20～ リラックスヨガ 45分 hitomi		■定員/15名	10:20～ サーキット 30分 スタッフ	
11:00	■定員/34名		11:00～ ストレッチ 30分 スタッフ		
11:30	11:20～ フラ 45分 澤野			■定員/16名	■定員/22名
12:00				11:40～ サーキット 30分 スタッフ	11:40～ 背泳ぎ(初級) 30分 太田
12:30	■定員/34名	12:20～ フラ 45分 有料クラス 澤野			■定員/22名
13:00	12:30～ ZUMBA 45分 中道				12:20～ バタフライ(中級) 30分 太田
13:30	有料クラス ■定員/34名				
14:00	13:30～ ボディバランス 60分 hitomi&MONA				13:00～ 成人スクール 初級 60分 有料クラス 太田
14:30	■定員/34名				14:00～ 成人スクール 中級 60分 有料クラス 松本
15:00	14:45～ ボディパンプ HEABY&TECH 60分 MONA				
15:30					
16:00	■定員/34名				
16:30	16:00～ ボディアタック 45分 SATO				
17:00	■定員/34名				
17:30	17:00～ ボディコンバット 45分 SATO				
18:00					
18:30					
19:00			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
			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と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。