

	プール	プールビュースタジオ	タウンビュースタジオ	ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00	★ペアレッスン★ 簡単ア77 NAGISA 10:30~11:00		【定員:24名】 リジナル 井荻奈々枝 10:20~11:35		11:00
12:00	★ペアレッスン★ フィス仏45 NAGISA 11:15~12:00	チャレンジステップ 後藤亜紀子 11:00~11:50			12:00
13:00	★GW特別ペアレッスン★ 簡単ア77&フィス仏45 両方参加で550円! もちろん1本だけでもご参加は可能!	チャレンジ 後藤亜紀子 12:10~13:00	70-ヨガ 高梨春菜 12:00~13:00		13:00
14:00	 3/25改訂 時間修		棒びくす® 90分スタイル 伊藤章代 13:15~14:45	<p>ひのきの棒を使って音楽に合わせて動きながら行う、簡単なコンディショニングエクササイズです。ストレッチや筋膜リリースも行います。足裏から頭まで全部ほぐしますので、姿勢改善・不調改善、バランスアップにも効果ありますよ!</p> <p>※シューズは必要ありません。素足またはヨガソックス等でご参加下さい。</p>	14:00
15:00		外7760 柴田朱美 13:45~14:45			
16:00			Meridian Body Conditioning 経絡77 柴田朱美 15:00~16:00	<p>Meridian Body Conditioning 略してMBCは東洋医学の考え方を通して身体の健康を改善したり、維持する為のエクササイズを行うものです。経絡の流れを良くする為のマッサージと関節ケア、ストレッチ(AIS)で血や気の巡りを良くして心身のバランスと調和をとるコンディショニングレッスンになります。</p>	16:00
17:00		パワーカーイ45 田島里佳 15:45~16:30			
18:00		バックパ-ファイト45 田島里佳 16:45~17:30			18:00
19:00					19:00
20:00	有料レッスンのご参加は会員区分のお時間や縛りに関係なく、全てのお客様が参加可能です。詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。				20:00

全てのレッスン3月25日(月)8:00~予約開始です

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。

550円(税込)

1,100円(税込)

フロント受付

どちらのレッスンも祝日ならではの楽しいレッスンをご用意しております!