

1/13(月)祝日 スタジオスケジュール

営業時間9:00~20:00		
	Active	HOT : for women
9:30		
10:00	【有料スクール登録者制】	【WEB予約制27名】
10:30	REBORNS FIT 10:15~11:15 ～生涯元気にライフ&スポーツを楽しむ為の健康な身体づくりと仲間づくりのためのスクール～	HOT PILATES 30 10:15-10:45 佐藤 嘉美
11:00		【WEB予約制27名】
11:30		HOT PILATES 30 11:00-11:30 佐藤 嘉美
12:00	【WEB予約制30名】 Group Groove 30 11:45-12:15 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】
12:30		HOT YOGA～冷えむくみ～30 12:00-12:30 浅賀 麻実
13:00	【WEB予約制30名】 Group Fight 30 12:40-13:10 工藤 奈津子	【WEB予約制27名】
13:30		HOT YOGA～ウエストシェイプ～30 12:45-13:15 浅賀 麻実
14:00	【WEB予約制30名】 エンジョイエアロ 45 13:30-14:15 平野 慶真	【定員制20名】
14:30	【WEB予約制30名】 トラディショナルヨーガ 30 14:30-15:00 小林 賀章	【映像】 Fitness Theater 常温 Group Centergy 45 14:00-14:45
15:00		【定員制20名】
15:30		【映像】 Fitness Theater 常温 Group Fight 30 15:00-15:30
16:00	キッズスクール ミライク 【キッズ】15:30-16:30	【定員制20名】 【映像】 Fitness Theater 常温 Group Centergy 30 15:45~16:15
16:30		【定員制20名】
17:00	キッズスクール ミライク 【ジュニア】16:30-17:30	【映像】 Fitness Theater 常温 Group Centergy 30 16:45-17:15
17:30		
18:00	【有料イベントレッスン】	【WEB予約制27名】
18:30	Group Fight 18:00-19:00 照井 孝美・辻村 和久	HOT PILATES 30 18:15-18:45 美宅 玲子
19:00	※詳細は別途POPを参照	【WEB予約制27名】
19:30		HOT PILATES 30 19:00-19:30 美宅 玲子
20:00		
<p>【通常利用時間】 マシンジム利用時間 19:50まで 施設閉館時間 20:00 ※24時間会員の方は、20時以降もマシンジムのみご利用いただけます。 お荷物は、6階マシンジムエリアにご移動を宜しくお願いいたします。</p>		
<p>【ねんサボ詳細】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■カレンダー上で祝日表記がある日程は、セッション時間が以下の通りに変更となります。 平日夜20:00~20:30 ⇒ 17:00~17:30 21:00~21:30 ⇒ 18:00~18:30 22:00~22:30 ⇒ 19:00~19:30 ■担当スタッフは変更になる場合がございます。その際は事前にお知らせいたします。また、やむを得ず急遽休講となる場合もございます。 ■運動に適した服装、シューズでご参加ください。 ■当日、遅れての参加される場合は残り時間内のご案内となります。 		