

Time Line For Studio , Gym

2024年8月12日 (月・祝)  
祝日プログラム

	マシンジム	スタジオA	スタジオB	ピラティスブース	
10:00					10:00
10:30			<b>【WEB予約:定員40名】</b> 10:30~11:00 エンジョイエアロ30 八重樫 ゆかり	<b>事前予約</b> 10:30~11:20 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	10:30
11:00	<b>【体験者 限定】</b> 11:00~11:30 【下半身集中】むくみにくい！が自慢できる。 むくみ解消のトレーニング 先着3名	<b>【体験者専用枠】</b> 11:00~11:20 VOLT BOX 伊藤 郷恭			11:00
11:30	11:30~12:00 【上半身集中】痩せやすい体質づくり。 土台のトレーニング 先着3名	<b>【体験者専用枠】</b> 11:35~11:55 VOLT BOX 伊藤 郷恭	<b>【WEB予約:定員40名】</b> 11:25~12:10 ZUMBA(45分クラス) 八重樫 ゆかり	<b>事前予約</b> 11:30~12:20 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	<b>【体験者 限定】</b> 13:00~13:30 【下半身集中】むくみにくい！が自慢できる。 むくみ解消のトレーニング 先着3名	<b>【WEB予約:定員40名】</b> 13:10~13:55 Group Fight45 伊藤 郷恭	<b>【WEB予約:定員40名】</b> 13:10~13:55 バーニングエアロ45 高木 愛澄	<b>事前予約</b> 13:00~13:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	13:00
13:30	13:30~14:00 【上半身集中】痩せやすい体質づくり。 土台のトレーニング 先着3名				13:30
14:00		<b>【フィットネスシアター:定員27名】</b> 14:10~14:55 【映像】 Group Blast45	<b>【WEB予約:定員40名】</b> 14:15~14:45 Dancing30 高木 愛澄	14:00~14:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	14:00
14:30					14:30
15:00	<b>【体験者 限定】</b> 15:00~15:30 【下半身集中】むくみにくい！が自慢できる。 むくみ解消のトレーニング 先着3名	<b>【フィットネスシアター:定員30名】</b> 15:15~16:00 【映像】 Group Centergy45	<b>【WEB予約:定員35名】</b> 15:10~15:40 バーニングステップ30 増田 深雪	15:00~15:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	15:00
15:30	15:30~16:00 【上半身集中】痩せやすい体質づくり。 土台のトレーニング 先着3名				15:30
16:00		<b>【 有料スクール 】</b> 16:20~17:20 キッズバレエ デビュー	<b>【WEB予約:定員40名】</b> 16:00~16:30 エンジョイエアロ30 増田 深雪		16:00
16:30					16:30
17:00		17:20~18:20 キッズバレエ ビギナー	<b>【WEB予約:定員40名】</b> 17:00~17:30 TOBIPPA 30 佐藤 里佳	17:00~17:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	17:00
17:30					17:30
18:00				18:00~18:50 ピラティス パーソナル体験 ¥3,850 (税込)	18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	・色のついているクラスは初めての方でも安心してご参加できるクラスです。				19:30
20:00	【マシンジム:19:50 CLOSE】 【通常利用:20:00 CLOSE】				20:00