



9月19日(月)祝日レッスンスケジュール

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|------------------------|---|--|---|
| 9:00 | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 バレエダンスエクササイズ <定員40名> 富山 真希 | 10:00~10:30 ホットストレッチ30<定員30名> 苫米地 萌 | 10:00~10:30 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 小倉 理沙 |
| 11:00 | 11:10~12:10 プラティス <定員45名> 後田 さおり | 10:45~11:30 ホットヨガ45 <定員30名> 苫米地 萌 | 10:40~11:10 アクアミット<定員40名> 小倉 理沙 |
| 12:00 | | | |
| 13:00 | 12:30~13:30 DANCE <定員45名> choco | 12:30~13:30 ホットプラティス60 <定員30名> 今井 沙那恵 | |
| 14:00 | | | |
| 15:00 | 14:40~15:10 はじめてSTEP<定員30名> kana | | |
| 16:00 | スタジオ開放 | 15:30~16:30 ホットヨガ60 <定員30名> kana | |
| 17:00 | | 16:50~17:50 ホットヨガ60 <定員30名> 西川 恵 | |
| 18:00 | | 18:10~19:10 ホット陰ヨガ <定員30名> 中村 美保 | |
| 19:00 | | | |
| 19:30施設利用終了 20:00閉館 | | | |



スペシャルレッスン

☆ バレエダンスエクササイズ
 バレエバーを使い、バレエの動きを基本に体の奥の筋肉を鍛え、バレリーナのようなバランスのとれた美しくしなやかな体を作ります。猫背改善、美脚、ボディラインの引締めにも効果があります。

☆ ホット陰ヨガ
 今回はホットレッスンです♪
 身体の奥にある水分の少ない組織(筋膜・骨・靭帯等)にゆっくりと時間をかけてアプローチします。身体が内側から少しずつ変化していくのを味わってください。



<スタジオ開放>

スタジオ開放の時間帯は、以下の使用目的に限りますが、ご自由に第1スタジオをご利用いただけます。

- ①ストレッチ
 - ②腕立て伏せ、腹筋等の自重トレーニング
 - ③チューブトレーニング
- ご不明な点はスタッフまでお問合わせください。



ホットプログラム ご参加の方へ

汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。

- ◆ バスタオル
- ◆ フェイスタオル
- ◆ 水1ℓ以上



| | | | | |
|-----|---------|-----------|------|------|
| ヨガ | エアロビクス系 | リラクゼーション系 | ダンス系 | 格闘技系 |
| ホット | アクア | | | |

9月19日（月） 祝日営業日

・施設利用終了時間 19：30
 ・閉館時間 20：00

| 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | |
|------|---|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| | 00~30 40~10 ウォーキング&スグレッチ (小倉) 定員50名 | 40~10 アクアミット (小倉) 定員40名 | | | | | | | | | 9 |
| | | | | | | | | | | | 8 |
| | | | | | | | | | | | 7 |
| | | | | | | | | | | | 6 |
| | | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | | | | 4 |
| 立止可 | | | | | | | | | | | 3 |
| 歩 行 | | | | | | | | | | | 2 |
| 歩 行 | | | | | | | | | | | 1 |

施設利用
終了時間
19：30
閉館時間
20：00

ギャラリー

★ お客様のご利用状況によってコース利用を変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。