


7月16日(月・祝) 特別スタジオプログラム

	studio1st	studio2nd	studio3rd	
10:00~				
10:15~				
10:30~				
10:45~	バーカンメソッド ヨガ90 10:30~12:00 由香		気功 10:30~11:30 服部 茂夫	
11:00~		バランスボール 10:55~11:25 STAFF		
11:15~				
11:30~	終了後5分間 リラックスタイム			
11:45~	37°C/55%	★整理券10:45~ パーレッスン45 11:45~12:30 塚本 晃司	リトモス60 11:45~12:45 KIRIN	
12:00~				
12:15~	リラックスヨガ60 12:15~13:15 かおり			
12:30~		バレエ センターレッスン45 12:40~13:25 塚本 晃司		
12:45~				
13:00~	32°C/55%		X55 60 13:00~14:00 Saki RADICAL	
13:15~				
13:30~	ピラーヨガ60 13:30~14:30 安達 薫	リンパヨガ45 13:40~14:25 KIRIN		
13:45~				
14:00~		13:35~13:45 腹 塾 STAFF	ファイトウ60 14:15~15:15 SHOKO・瀬沼 RADICAL	
14:15~	32°C/55%			
14:30~	ホットヨガ75 14:45~16:00 CHIHIRO	ViPR45 15:00~15:45 琉球ブラザーズ		
14:45~				
15:00~			ボディステップ 15:30~16:30 妙子 LES MILLS	
15:15~	終了後5分間 リラックスタイム			
15:30~	37°C/55%			
15:45~	陰ヨガ60 16:15~17:15 CHIHIRO	Athle Do Kids 16:00~17:00		
16:00~				
16:15~			ボディバランス 16:45~17:45 妙子 LES MILLS	
16:30~	32°C/55%			
16:45~		Athle Do Jr 17:15~18:15		
17:00~				
17:15~				
17:30~				
17:45~	LES MILLS			
18:00~	15:30~BODY STEP ステップ台の昇降運動が基本となる、フルボディーカーディオワークアウトです。特にヒップや太ももの引き締め効果があります。		 担当: 妙子IR	
18:15~	16:45~BODY BALANCE すべての人に理想的なワークアウトです。BODYBALANCEは、精神、身体、生き方そのものを向上するヨガベースのクラスです。			
18:30~				
18:45~				
19:00~				

ファイトウ
ジョイント

レスミルス
イベント

レスミルス
イベント

◆お知らせ◆開始10分以降のレッスン参加はご遠慮下さい。ホットスタジオで行うクラスは、途中入場を禁止させていただきます。参加の際はバスタオルと水分をご持参ください。クラスの変更、代行につきましては、館内インフォメーションにてご案内致します。マットやステップ台など道具を使うクラスは、道具がなくなり次第、定員とさせていただきます。