

7月21日(月・祝)特別プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	定員35名	定員54名	
30	ホットヨガ 10:15-11:00 田波	ハイパーボディ 10:15-11:00 山口	
11:00	定員35名		
30	ホット朝活ヨガ 11:15-12:00 Kuni	エンジョイエアロ 11:15-12:00 寺平	
12:00			
30			
13:00		BODYART Training 12:30-13:30 佐野	
30	定員35名		
14:00	バレトン 13:45-14:30 西野 Special	ZUMBA 13:45-14:30 KAITO	
30			
15:00		ハイパークラッシュ 14:45-15:30 北村	
30	定員14名		
16:00	【有料】 ストライクインパクト60 15:45-16:45 北村 Special	定員54名	
30		トータルボディエナジー 16:30-17:30 MIZUHO Special	
17:00			
30			
18:00	【有料】ストライクインパクト60 担当：北村 ワンコインの500円での有料プログラムとなります。サンドバックを1人1本で独占で打つことができます！いつもと一味違うストライクインパクトで非日常を体感しながらストレス発散していきましょう！！	トータルボディエナジー 担当：MIZUHO トータルボディシェイプ×パワーエナジーがミックスされたレッスンとなります！祝日プログラムの最後を飾る内容となっております！MIZUHOインストラクターとALL OUTしていきましょう！！	バレトン 担当：西野 フィットネス、バレエ、ヨガの効果を融合させたどなたでもチャレンジできるローインパクトのエクササイズです！
30			
19:00			
30			

【有料】ストライクインパクトについて
60分間500円のプログラムです！
受付開始は23日(月)12時からフロントで受付になります！

【注意事項】
※お一人様1名分での予約になります。代理での予約は出来かねますのでご了承ください。
※サンドバックの場所の指定はできません。当日インストラクターからのご案内となります。
※予約後のキャンセルに伴う返金は致しかねます。
※キャンセルする際は別途フロントでの手続きが必要になります。
※無断キャンセルの場合でも次月のペナルティにはなりません。

フロントでの受付お待ちしております！！

- ★事前にWEB予約が必要になります。予約サイトよりご予約下さい。
- ★初めての方におススメのレッスンです。
- ★有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。
- ★営業時間は10:00～20:00となります。
- ★20:00以降のセルフ時間はU30・マスター会員様のみ2Fジムエリアをご利用頂けます。