

# 4月29日(水)祝日プログラムスケジュール

STUDIO GRACE (2F)    STUDIO CORE (2F)    STUDIO FLOW (4F)    STUDIO BEAT (4F)    POOL AREA (4F)

	定員12名 マシンピラティス	定員40名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	¥ Basic+ 10:30~11:20 MIKI		W 背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI  長めのタオル必要	W ~祝日Special~ リトモス60 10:30~11:30 飯尾	レギュラーレッスンにはない60分間のリトモスです！ いつもより15分多く、更に楽しい60分間になりますので、是非ご参加ください！
11:00					
11:30			W ファンクショナルローラーピラティス 11:45~12:30 MIKI  定員40名	W ビギナーエアロ 11:45~12:30 田部	
12:00					
12:30	¥ Conditioning 12:30~13:20 NORIKO		W 身体が硬い人の為のヨガ 12:45~13:30 阿部		
13:00					
13:30					
14:00		W ハイパーボディ 13:45~14:30 竹原  定員30名		W ZUMBA 14:00~14:45 川島	W アクア45 13:45~14:30 中村
14:30					
15:00	¥ Body Make 14:45~15:35 AI		W ホットコアリセット 15:00~15:30 芳賀  定員40名	W 暗間スタジオ ストライクインパクト 15:15~16:00 佐藤  定員20名	
15:30					
16:00	マシンピラティス受講の注意点  マシンピラティスを受講される方は必ずフロントでのお手続きが必要になります。 ※1週間以内で8枠以下のレッスンは先着2名で体験することができます。体験料2,200円いただきます。		W ~祝日Special~ 心と体を整える ホットリラックスヨガ 16:00~17:00 ひろこ  ホットレッスン参加時の注意点 ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。	暖かい空間で優しい呼吸とヨガの動きで、心と体を整えていくレッスンです。日頃の疲れやストレスを解消していき、心身リラックスさせていきましょう！	
16:30					
17:00					
17:30		STUDIO COREの空き時間 STUDIO COREでレッスンが無い時間帯は全てフリー開放となります。 レッスンが始まる15分前になりましたらご退場いただくようお願い致します。			
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

4月29日のレッスンWEB予約開始は3月21日~になります。

(マシンピラティスのWEB予約開始は3月20日~になります。)

システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。

※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。

★営業時間 10:00~20:00 (水曜日の為20:00以降のセルフ利用時間はございません。)

★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。