

新百合ヶ丘店

2月11日(火)祝日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
10:00					10:00
15					15
30					30
45	太極拳45 10:20~11:05 于華	MAT PILATES45 10:20~11:05 櫻井 真理子			45
11:00	予約	予約			11:00
15					15
30					30
45		有料 太極扇30 11:20~11:50 于華			45
12:00		有料			12:00
15	ヨガ75 11:25~12:40 増田 美香				15
30	予約				30
45		骨盤リズム ダイエット45 12:00~12:45 高橋 幸子			45
13:00		予約			13:00
15					15
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:00~13:45 KOTOMI				30
45	予約				45
14:00		カラダほぐす YOGA45 13:00~13:45 高橋 幸子			14:00
15		予約			15
30					30
45					45
15:00					15:00
15					15
30					30
45					45
16:00					16:00
15					15
30					30
45					45
17:00					17:00
15					15
30					30
45					45
18:00					18:00
15					15
30					30
45					45
19:00					19:00

どなたでもご参加いただけます。
強度を調整しながらお楽しみください。
 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

営業時間
10:00~20:00

アクアミット+F 30
11:00~11:30
増田 祥子

初級
スイムスクール
12:00~12:45
小笠原 裕代

レベルアップ
4種目
12:50~13:50
小笠原 裕代

種目別
スイムスクール
14:00~15:00
田仲 啓子

クロール30
15:10~15:40
田仲 啓子

背泳ぎ30
15:50~16:20
田仲 啓子

コース開放
【スイムトレーニング
優先】
17:30~18:30

■スタジオ
 ・**有料 太極扇**…1,320円(税込) 定員20名 2/4からフロントにて入金可
 大きな扇を片手に持ち、開いたり閉じたりしながら太極拳を行います。上手に首を回らせたときの爽快感がたまらない！持ち方を丁寧に教えます。※扇はご自分で準備下さい。
 ・**HULAHULA60**… 現行曲+過去曲も踊ります。過去曲は当日発表します。楽しみにお待ちください。
 ・**ダンスパフォーマンスクラス**… 一人様1,980円(税込) 詳細は館内POPをご覧ください。
 ・**KEI IKE マーシャル60**… 鈴木 恵太が担当します。ゲストとして支配人が参加します。
 ・**ピククルボール①** 定員20名、無料・先着順 2/4~フロントにてお申込みください。
 当日はバドミントンラケットの持ち方や打ち方、ルール説明を予定しています。
 ・**有料 ピククルボール②** 定員12名、一人様1,100円(税込) 2/4~フロント入金可 ゲーム形式のみ実施します。
 ・**背骨コンディショニングセミナー** 担当小林 拓弥トレーナーがセミナーを実施します。詳細は館内POPを確認下さい
■HOTLUX
 ・**【イベント】月(MOON)ヨガ** マグマのエネルギーを吸収し、月の満ち欠けに合わせて身体を動かし、ホルモバランスを整えていきます。※当日のタオル配置はこちらで準備します。予めご了承ください。

■NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
 【有料】…有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
 【予約】…予約が必要なクラスです。
 【整理券】…整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせていただきます。
 W…インストラクター2名で皆様をサポートします。
 オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。
 アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iFITNESS】へアクセスしてご確認ください。