

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
10:00					10:00
15					15
30					30
45	エアロ1 10:30~11:10 大谷 知加	ヨガ60 10:15~11:15 渡 美樹	マグマヨーガ デトックス 10:20~11:20 大貫 晴子		45
11:00	予約	予約	有料 予約	はじめて スイミング スクール 11:00~12:00 浅野 光祐	11:00
15					15
30					30
45	骨盤リズム ダイエット45 11:30~12:15 渡 美樹	【MOVE BODY】 FIGHT30 11:35~12:05 生方 奈美	マグマ ピラティス 11:40~12:40 大貫 晴子	有料 予約	45
12:00	予約	アップデート			12:00
15					15
30					30
45	健康エール 45 12:25~13:10 生方 奈美	ベリーダンス フィットネス 12:25~13:10 潮見 裕子	有料 予約		45
13:00	予約	予約			13:00
15					15
30			【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	オーダーメイド スクール 13:00~13:45 茂木 慧太	30
45			有料 予約	有料 予約	45
14:00	マット ピラティス45 13:30~14:15 大貫 晴子	【有料】 バレエ75 13:30~14:45 谷口 裕子	有料 予約		14:00
15	予約			【有料イベント】 フォーム撮影 スイムクリニック 14:00~15:00 茂木 慧太	15
30		有料 予約			30
45			NEW マグマ 美脚ヨガ 14:30~15:30 kimie	有料 予約	45
15:00	ヨガ60 14:35~15:35 吉川 和子	【イベント】 ステップ1.5 15:00~15:45 知久 浩典	有料 予約		15:00
15	予約	予約			15
30					30
45					45
16:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15:55~16:40 榎原 ゆかり	ヴィンヤサ ヨガ45 16:05~16:50 知久 浩典	【男女兼用】 マグマヨーガ リラックス 16:00~17:00 kimie		16:00
15	アップデート	予約	有料 予約		15
30					30
45					45
17:00	【イベント】 チャレンジ ワークアウト 17:00~17:50 宮崎 紗衣	HIPHOP 45 17:05~17:50 榎原 ゆかり	営業時間 10:00~20:00		17:00
15	予約	予約			15
30			【HOTLUX】 リンパデトックス ヨガ 17:30~18:30 三木田 和香奈	オーダーメイド スクール 17:30~18:15 茂木 慧太	30
45			有料 予約	有料 予約	45
18:00					18:00
15					15
30					30
45		卓球 18:10~19:25			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。

■プール

・フォーム撮影スイムクリニック(有料) 定員:6名 3,300円(税込) 申込方法:12/25(月)より店頭のみで予約・入金。

■スタジオ

・バレエ75(有料) 定員:20名 1,980円(税込)

申込方法:1週間前クラス終了時間10分後からWEB予約可、クレジットカードにてお支払いください。

・ステップ1.5 ステップ1とステップ2の中間レベルです。時間も5分延長して丁寧に進めていきます。

・チャレンジワークアウト

通常のサーキットワークアウトに「チャレンジ種目」を取り入れたレッスンです。チャレンジ種目は当日お楽しみにお待ちください。

時間も50分間に延長。しっかり汗をかくて正月太り撃退!

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[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。