

# 新百合ヶ丘店

# 11月23日(土) 祝日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB		
10:00						10:00	
15						15	
30	太極拳60 10:15~11:15 肥後 充昭	【イベント】 ノンストップ BAILA BAILA45 10:15~11:00 笠松 祐子	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 10:30~11:30 kimie	アクアダンス30 11:00~11:30 小倉 敬子	【有料】 からだ調整ストレッチ 10:20~10:50 小倉 敬子	30	
45						予約	11:00
11:00						予約	15
15		エアロ1 11:15~11:55 笠松 祐子	有料			15	
30						30	
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 MANAMI				【有料】 からだ調整ストレッチ 11:40~12:10 小倉 敬子	45	
12:00						12:00	
15		カラダほぐす YOGA45 12:10~12:55 nahō	マグマヨーガ ヒーリング デトックス 12:00~13:00 kimie		有料	15	
30			有料		予約	30	
45						45	
13:00	【MOVE BODY】 POWER45 12:40~13:25 奥山 聡					13:00	
15						15	
30	アップデート	HULA HULA 13:15~14:00 nahō				30	
45						45	
14:00	【イベント】 MOVE BODY FIGHT45 ~バックナンバー~ 13:50~14:35 宮崎 紗衣		マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 小倉 敬子			14:00	
15						15	
30		HULA HULA30 14:15~14:45 nahō	有料		予約	30	
45						45	
15:00				中級 スイムレッスン 14:35~15:35 田中 啓子		15:00	
15	【イベント】 香りの ヨーガ75 14:50~16:05 高屋 由紀子	骨盤リズム ダイエット45 15:10~15:55 戸原 千波	【HOTLUX】 しなやか美ボディ ヨガ 15:00~16:00 小倉 敬子	有料	予約	15	
30			有料		予約	30	
45						45	
16:00						16:00	
15						15	
30						30	
45	【イベント】 ステップ1.5 16:25~17:10 斉藤 朋子	アロマヒーリング ストレッチ60 16:15~17:15 戸原 千波	【イベント】 月 (MOON) ヨガ 16:40~17:40 kimie	コース開放 【フィン貸出】 16:30~17:30		45	
17:00			有料		予約	17:00	
15						15	
30						30	
45	ヨガ45 17:25~18:10 斉藤 朋子					45	
18:00						18:00	
15						15	
30		卓球 18:00~19:00	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 kimie			30	
45			有料		予約	45	
19:00						19:00	

**営業時間**  
10:00~20:00

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向けの  
クラスです。

■スタジオ

・HULA HULA30 … ベーシッククラスです。ゆっくり進めますので、初めての方でもご参加頂けます。

・香りのヨーガ75

冬の始まり、温もりを感じる香りで呼吸しましょう。最後はほんやりとした灯りの中で瞑想します。初めての方もお待ちしております。  
※使用精油 ヒノキ・ティツリー・ユーカリ・レモン

・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。一緒に楽しみましょう。

■HOTLUX

・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、ホルモンバランスを整えていきます。

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。