

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
10:00					10:00
15					15
30					30
45					45
11:00	太極拳60 10:20~11:20 于華	MAT PILATES45 10:15~11:00 櫻井 真理子	営業時間 10:00~20:00		11:00
15					15
30					30
45					45
12:00					12:00
15					15
30					30
45					45
13:00					13:00
15					15
30					30
45					45
14:00					14:00
15					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

■スタジオ

・HULA HULA

Vol. 1『Aina O Ka Pua』(アイナ オ カ プア)を2週に分けて踊ります。習ったことのない方も楽しめる内容となっております。
(現行曲は踊りません)

・オリジナルマーシャル45 オリジナルの格闘技レッスンです。祝日45分バージョンです。

・リラックスヨガ75

ゆったりしたペースでリラックスしながらヨガを行います。疲れた身体をリフレッシュしましょう。

・ダンスパフォーマンスクラス (有料)

UMWDの発表会です。チームを組んで日頃の成果を発表しましょう。詳細は館内POPをご確認ください。

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[iTIPNESS]へアクセスしてご確認ください。

新百合ヶ丘店

5月3日(土)・5日(月)・6日(火) 祝日スケジュール

	5月3日					5月5日					5月6日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA		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																30
45	【イベント】 DDD STYLE HIPHOP60 10:15~11:15 めり	【イベント】 ノンストップ BAILA BAILA45 10:10~10:55 笠松 祐子														45
11:00			マグマヨーガ リラククス 10:30~11:30 阪本のりこ					マグマヨーガ パワーエナジー 10:20~11:20 kimie					マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 松成 広子			11:00
15																15
30																30
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:35~12:20 めり															45
12:00																12:00
15																15
30																30
45																45
13:00	(MOVE BODY) POWER45 12:40~13:25 奥山 聡															13:00
15																15
30																30
45																45
14:00																14:00
15																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

■スタジオ

・ノンストップバイラ45

いつものバイラバイラをノンストップで進行します。
思いっきり踊りこみましょう。

・DDD STYLE HIPHOP60

5月1週目の振り付けをゆっくりレクチャーいたします

・バレエ75 (有料)1,980円(税込)

長めのバレエ有料クラスです。1曲を完成させましょう。

■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、ホルモン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。

■スタジオ

・背骨コンディショニングセミナー

無料・担当:小林 拓実 1週間前からフロントにて予約開始

詳細は館内POPをご覧ください。

・MOVE BODY MIX 60

ムービーの曲に合わせてトレーニングも格闘技も行う60分間です。
全身を使いましょう!

・ビックルボール①

無料・20名 1週間前～フロントにて予約開始

※ビックルボール=テニスと卓球とバドミントンを組み合わせたような
スポーツです。どこまでもご参加頂きます。

当日はバドミントン(ラケット)の持ち方や打ち方などをお伝えします。
一緒に楽しみましょう。

・ビックルボール②

有料:1,100円 定員:10名

もっと楽しみたい方向けの時間です。
詳しいルール解説を含め、ラリーやボレーなど詳しくお伝えします。
時間があればミニゲームに挑戦!

■プール

・フィンスイム

詳細は館内POPをご覧ください

■スタジオ

・HULA HULA

Vol.1『Aina O Ka Pua』(アイナ オ カ プア)を2週に
分けて踊ります。習ったことのない方も楽しめる内容となっ
ております。(現行曲は踊りません)

・【イベント】ウィンヤサヨガ75

通常のヨガより若干アップテンポです
いつものヨガよりアクティブに動きたい方や、身体も心も
スッキリしたい方におすすめです。

・【機能・パフォーマンスアップ】

担当:鈴木 恵太 値段:1,650円 10名

少人数制で「機能・パフォーマンスUP」について学び、日々の
コンディショニングにも活用しましょう。

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。