

# 新百合ヶ丘店

# 9月23日(月)祝日スケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	
10:00						10:00
15						15
30						30
45	<b>エアロ1</b> 10:30~11:10 大谷 知加	<b>ヨガ60</b> 10:15~11:15 yukko		<b>マグマヨーガ パワーエナジー</b> 10:20~11:20 kimie		45
11:00	予約	予約		有料 予約	<b>はじめて スイミング スクール</b> 11:00~12:00 浅野 光祐	11:00
15						15
30						30
45	<b>マット ピラティス45</b> 11:25~12:10 大貫 晴子	<b>【MOVE BODY】 FIGHT30</b> 11:35~12:05 生方 奈美		<b>マグマヨーガ リラックス</b> 11:40~12:40 kimie	有料 予約	45
12:00	予約	予約				12:00
15						15
30			<b>SPARTAN BODY15</b> 12:15~12:30			30
45	<b>健康エール 45</b> 12:25~13:10 生方 奈美	<b>アロマヒーリング ストレッチ30</b> 12:30~13:00 大貫 晴子		有料 予約		45
13:00	予約	予約				13:00
15						15
30				<b>【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ</b> 13:00~14:00 松本 愛理紗	<b>オーダーメイド スクール</b> 13:00~13:45 茂木 慧太	13:00
45	<b>HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60</b> 13:25~14:25 大貫 晴子	<b>有料 バレエ75</b> 13:15~14:30 谷口 裕子		有料 予約	有料 予約	45
14:00	予約	有料 予約				14:00
15						15
30					<b>中級 スイムレッスン</b> 14:00~15:00 茂木 慧太	30
45	<b>【イベント】 KTG60 -Ver7-</b> ~SaeOriginal~ 14:40~15:40 宮崎 紗衣	<b>背骨 コンディショニング セミナー</b> 14:45~15:45 小林 拓弥		<b>【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ</b> 14:50~15:50 三木田 和香奈	有料 予約	45
15:00	予約	有料 予約		有料 予約		15:00
15						15
30						30
45						45
16:00	<b>ヨガ60</b> 15:55~16:55 吉川 和子					16:00
15	予約					15
30						30
45		<b>やさしい HIPHOP</b> 16:30~17:15 三木田 和香奈		<b>フリー利用</b> 16:20~17:20	<b>オーダーメイド スクール</b> 16:30~17:15 茂木 慧太	45
17:00		予約		有料 予約	有料 予約	17:00
15						15
30						30
45	<b>【MOVE BODY】 POWER45</b> 17:30~18:15 鈴木 恵太	<b>卓球</b> 17:35~18:50				45
18:00	予約					18:00
15						15
30						30
45						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けのクラスです。

### ◆スタジオ

#### ・バレエ75

定員:24名 1,980円(税込) WEB予約・クレカ決済 1週間前スタジオ終了10分後申込み開始

#### ・【イベント】KTG60 -Ver7-

キックとパンチを組み合わせた格闘技のレッスンです。

#### ・背骨コンディショニングセミナー

担当:小林トレーナー 定員:20名 1,100円 1週間前~フロント入金可

詳細は館内POPをご覧ください

**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。