

2021年8月9日(月) 特別プログラム

時間	スタジオA	スタジオB	マシンジム	リセルフ
9:30				
10:00		【定員制 28名】 カーディオダンス初級		
10:30	【定員制 35名】 ヒーリングアロマヨガ 10:30~11:00 加藤 りえ子	10:10~10:40 遠藤 浩子		
11:00	【定員制 25名】 DanSing 11:15~11:45 千葉 晃樹	【定員制 28名】 エンジョイエアロ 11:00~11:30 遠藤 浩子		【登録制・定員8名】 ホットヨガ・ベーシック 11:15~12:00 加藤 りえ子 【有料・要予約】
12:00	【映像 定員25名】 LesMILLS BODYCOMBAT 12:00~12:30	【定員制 40名】 フラダンス 11:50~12:20 成瀬 恵		
12:30	【映像 定員25名】 LesMILLS BODYBALANCE Flexibility 12:45~13:15	【定員制 28名】 アドバンスエアロ 12:40~13:10 丹 憲一		
13:00		【定員制 28名】 エンジョイエアロ 13:30~14:00 丹 憲一		
13:30	【定員制 25名】 Group Groove 30 13:45~14:15 大久保 東			
14:00	【定員制 25名】 ヴォーカリズム 14:30~15:00 かおり	Group Centergy 30 14:30~15:00 大曾根 孝海		
14:30		【定員制 40名】 トラディショナルヨガ 15:20~15:50 塩谷 陽向思		
15:00		【定員制 40名】 16:15~16:30 VOLTSKIP		
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【定員制 28名】 Group Blast 30 16:45~17:15 平田 えみ		
16:00		【女性限定 定員制 16名】 17:35~17:50 VOLTSWEAT		
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【女性限定定員制 16名】 18:05~18:20 VOLTSWEAT		
17:00				【中温クラス】 【登録制・定員8名】 ホットヨガ・ベーシック 17:30~18:15 塩谷 陽向思 【有料・要予約】
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	マシンジム・プール利用時間は19:50まで		施設利用時間 20:00	

WEB予約について 7/19(月)より予約開始

- ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。
- ・WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。
- ・整理券はレッスン開始25分前よりマシンジムカウンターにて配布致します。
- ・整理券取得の整列時間は、レッスン開始30分前からです。

- ・色分けしているクラスは初心者～中級者向けのクラスです。
- ・アクアプログラムの変更はございません。
- ・太枠のクラスが祝日特別クラスです。
- ※祝日のため、整理券枠2枠のご用意はございません。