

# 新百合ヶ丘店

# 9月21日(月)・22日(火)祝日スケジュール

## 9月21日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プール
10:00				
15				
30				
45				
11:00	ヨガ45 10:30~11:15 渡美樹		マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 kimie	
15	整理券	メリハリHIP training ~for woman~ 11:00~11:45 宮崎紗衣	有料 予約	
30		有料 予約		
45			AQUA CAMP 11:30~12:00 田仲啓子	
12:00	エアロ1 11:45~12:25 小柳美子	FULL BODY training ~for man~ 12:00~12:45 宮崎紗衣		
15	整理券	有料 予約		
30			マグマ ピラティス 12:15~13:15 大貫晴子	
45			有料 予約	
13:00	Care Yoga45 12:55~13:40 小柳美子	パレエ ストレッチ 13:15~13:45 谷口裕子		はじめて フィンスイム 13:00~14:00 田仲啓子
15	整理券	整理券	有料 予約	有料 予約
30			マグマヨーガ 骨盤調整 13:45~14:45 添田美帆	はじめての スタート・ターン 14:10~14:40 田仲啓子
45	シェイピング30 14:15~14:45 清永亜希子	パレエ60 14:00~15:00 谷口裕子	有料 予約	
14:00	整理券	有料 予約		
15				
30		Style Up Workshop by 清永 warm-up exercise 15:30~16:00 清永亜希子	マグマヨーガ デトックス 15:30~16:30 hitomi	
45	スリム ボクシング45 15:15~16:00 鈴木恵太	有料 予約	有料 予約	
16:00	整理券			
15		ダイエツト セミナー 16:20~17:05 鈴木恵太		
30	エアロ1.5 16:30~17:15 清永亜希子	有料 予約		
45	整理券			
17:00				
15				
30				
45				
18:00				
15				
30				
45				
19:00				

下記有料レッスンは9/7(月)より申込開始、入金は当日です。  
お電話でのご予約は承っておりません。

- Bスタジオ 11:00~11:45 **メリハリHIP training**  
女性15名限定 料金:500円(税込)
- Bスタジオ 12:00~12:45 **FULL BODY training**  
男性15名限定 料金:500円(税込)
- プール 13:00~14:00 **はじめてフィンスイム**  
定員:10名 料金:1,100円(税込)
- Bスタジオ 14:00~15:00 **パレエ60**  
定員16名 料金:1,650円(税込)
- Bスタジオ 15:30~16:00 **Style Up Workshop**  
定員20名 料金:100円(税込)
- Aスタジオ 16:15~17:00 **ダイエツトセミナー**  
定員20名 料金:500円(税込)

## 9月22日

	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						45
11:00	太極拳45 10:20~11:05 于華		マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫晴子			11:00
15	整理券	下半身 シェイプ30 11:00~11:30 田村佳奈	有料 予約			15
30						30
45						45
12:00	HULA HULA 11:35~12:20 高橋幸子	オリジナル				12:00
15	整理券					15
30		リセットBODY YOGA 12:15~13:00 KOTOMI	マグマヨーガ リラックス 12:15~13:15 大貫晴子	初級 スイムスクール 12:10~12:55 小笠原裕代	有料 予約	30
45		整理券	有料 予約	有料 予約		45
13:00	Care Yoga45 12:50~13:35 高橋幸子	リセット BODY 13:15~14:00 KOTOMI		種目別 スイムスクール 13:00~13:45 小笠原裕代	有料 予約	13:00
15	整理券	有料 予約		有料 予約	アクアウォーク15 13:35~13:50 田仲啓子	15
30						30
45						45
14:00	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:20~15:05 KOTOMI	脳/筋トレ 14:30~15:15 高橋幸子	【HOTLUX】 お腹ひき締め ピラティス 14:30~15:30 きよこ	はじめて スイム レッスン 14:00~15:00 田仲啓子	有料 予約	14:00
15	整理券	整理券	有料 予約	有料 予約		15
30				クロール30 15:15~15:45 田仲啓子		30
45						45
16:00	エアロ2 15:30~16:20 道辺圭一			【月替わり】 バタフライ30 15:50~16:20 田仲啓子		16:00
15	整理券					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

**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。
- 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。
- マイスター**...初心者指導のスペシャリストが行うプログラムです。
- アップデート**...振付や音楽が更新されたプログラムです。

下記有料レッスンは9/7(月)より申込開始、入金は当日です。  
お電話でのご予約は承っておりません。

- Bスタジオ 13:15~14:00 **リセットBODY**  
定員10名 料金:1,000円(税込)

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。