新百合ヶ丘店　2月11日(火)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	プールB
10:00						
15						
30	PILATES Inner Design45 10:15〜11:00 森 真理子 ◆					
45		太極拳30 10:35〜11:05 于華 ◆				
11:00				マグマヨーガ ベーシック 10:30〜11:30 大貫 晴子 ◆ 有料 予約		
15						
30	太極拳45 11:15〜12:00 于華 ◆	エアロ1 11:15〜11:55 岩野 里美	お尻シェイプ ◆11:15〜11:35			
45			美骨Motion ◆11:40〜12:00			
12:00						
15			メリハリHIP ◆12:05〜12:25			
30	ヨガ60 12:10〜13:10 薬袋 利恵子 ◆ 整理券	ステップ1 12:15〜12:55 岩野 里美		マグマヨーガ リラックス 12:00〜13:00 大貫 晴子 ◆ 有料 予約	初級 スイムスクール 12:10〜12:55 小笠原 裕代 ◆ 有料 予約	
45			メリハリABS ◆12:30〜12:50			
13:00						
15					種目別 スイムスクール 13:00〜13:45 小笠原 裕代 有料 予約	
30		HULA HULA 〜Iapana Hula〜 13:15〜14:00 高橋 幸子 ◆	SPARTAN with CAGE ◆13:20〜13:40			
45	エアロ1 13:30〜14:10 KOTOMI					
14:00				マグマヨーガ 骨盤調整 13:30〜14:30 竹花 佐智子 ◆ 有料 予約		
15			大塚PT セミナーイベント 14:00〜14:30 ◆大塚 智也			
30		Care Yoga45 14:15〜15:00 高橋 幸子 ◆				アクアウォーク15 ◆14:30〜14:45
45	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:25〜15:10 KOTOMI ◆					
15:00						はじめてスイム20 ◆14:50〜15:10
15						
30						
45	パワー ラッシュ45 15:25〜16:10 服部 涼 アップデート	HIP HOP60 15:20〜16:20 霜田 恵		【HOTLUX】 PILATES BODY MAKE 15:30〜16:30 高橋 幸子 有料 予約		
16:00						
15						
30						
45	ステップ2 16:25〜17:15 杉山 直子	アクティブ ストレッチ 16:35〜17:05 ◆服部 涼				
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						

営業時間
10:00〜20:00

アクティブプログラム
積極的に負荷をかけて体力を高めるプログラム

リカバリー【動】プログラム
適度な負荷で代謝を高めて回復を促すプログラム

リカバリー【静】プログラム
心身のケアやメンテナンスで回復を促すプログラム

その他のプログラム
スキル習得などを目的としたプログラム

脳検推奨プログラム
対象クラス：エアロ1 ・ステップ1
詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。

2月11日(火) 祝日スケジュールおすすめレッスン

■13:15〜 Bスタジオ **HULA HULA 〜Iapana Hula〜** 担当:高橋 幸子
初めての方でも参加しやすい内容で実施します。一緒にHULAをはじめませんか?

■14:00〜 ジムエリア **大塚PTセミナーイベント** 担当:大塚 智也
大塚トレーナーのメソッドを無料で体験! 分かりやすい解説で効果のあるエクササイズをしましょう!

〜プール・スタジオ有料レッスンについて〜
別途、館内に掲出しているPOPにて詳細をご確認ください。

◆ …初めての方でも安心してご参加いただけます。
◆表記なし…エクササイズ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頂きます。
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。

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。