

新百合ヶ丘店

11月4日(月)祝日スケジュール

10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	HOTLUX	プールA	プールB	10:00
15							15
30							30
45	【イベント】 ダンス エアロ1 10:20~11:20 MIKA	ヨガ60 10:25~11:25 渡美樹	グッドモーニング!! ~ラジオ体操~ 10:40~10:55	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫晴子	はじめて スイミング スクール 10:40~11:40 浅野光祐		45
11:00			熱血!! 腹筋鍛錬 ◆11:00~11:15				◆ 有料
15							15
30							30
45	【イベント】 美カラテFit ~KUMITE~ 11:35~12:25 鈴木恵太 宮崎紗衣	アクティブ ストレッチ 11:45~12:15 田上絢子 整理券		【HOTLUX】 SQUEEZE YOGA 12:00~13:00 MIKA	スイム ベーシック 11:45~12:45 浅野光祐	アクアアーク15 ◆12:10~12:25	12:00
12:00			【選手権イベント】 カラダ・パーク ※自由参加 12:00~13:00				◆ 有料
15							15
30							30
45	【イベント】 みんなで Let's パワーラッシュ!! 12:40~13:25 鶴園祉広 服部涼	【イベント】 超Care Yoga45 12:35~13:20 小柳美子		【HOTLUX】 SQUEEZE YOGA 12:00~13:00 MIKA	スイム ベーシック 11:45~12:45 浅野光祐	アクア機能改善 ◆12:30~12:45	13:00
13:00			【イベント】 Soft core training 13:25~13:40 大塚智也				◆ 有料
15							15
30							30
45	BAILA BAILA45 13:40~14:25 水越誠 整理券	【イベント】 Hip Make WORKOUT 13:35~14:20 宮崎紗衣	【イベント】 Hard core training 13:45~14:15 大塚智也	Good Recovery 13:30~14:30 本澤優里花			14:00
14:00			◆ 有料				◆ 予約
15							15
30							30
45	【イベント】 メリハリ×ヨガ 14:40~15:25 高橋幸子	【イベント】 ステップ1.5 Active!! 14:40~15:30 水越誠	【選手権イベント】 カラダ・パーク ※自由参加 14:45~15:45	マグマヨーガ デトックス 15:00~16:00 浜口奈月		【イベント】 啓子のお稽古 ~ロングスイム~ 14:15~15:15 田中啓子	15:00
15:00			◆ 有料				◆ 予約
15							15
30							30
45	【イベント】 SPARTAN 運動会 VS STAFF 15:45~16:30 鈴木恵太	NEW アロマヒーリング ストレッチ45 15:50~16:35 高橋幸子		マグマヨーガ デトックス 15:00~16:00 浜口奈月		【イベント】 シェイプアップ アクアダンス45 15:45~16:30 滝澤由久子	16:00
16:00			◆ 有料				◆ 予約
15							15
30							30
45							45
17:00							17:00
15	【イベント】 プログラム 発表会 17:00~18:00	プログラム 発表会 控え室 16:50~17:50					17:00
17:00							
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

- 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

11/4(月)~11/10(日) カラダWEEKスタート!!

皆様、いつもご来館ありがとうございます! 特別な1週間のはじまりです!

とことん楽しい! カラダWEEK限定のレッスンなどスペシャルなイベントをお楽しみ下さい。

イベントの詳細は館内掲出物をご覧ください。

※プール、スタジオ有料レッスンは別途、館内掲出POPにてご確認ください。

- ◆ …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。

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。