

新百合ヶ丘店

8月10日(月)祝日スケジュール

10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB	10:00
15						15
30						30
45	エアロ1 10:30~11:10 MIKA	ヨガ45 10:30~11:15 渡 美樹	マグマヨーガ テトックス 10:30~11:30 kimie	スイム ベーシック 10:40~11:40 浅野 光祐		45
11:00			有料 予約	有料 予約		11:00
15						15
30						30
45						45
12:00	【Hip Make Dance】 BUMBUM 11:40~12:25 MIKA	アクティブストレッチ 11:45~12:15 田上 絢子		はじめて スイミング スクール 11:50~12:50 浅野 光祐		12:00
15				有料 予約		15
30						30
45			マグマ ピラティス 12:15~13:15 大貫 晴子			45
13:00		ベリーダンス フィットネス 12:45~13:30 MIKA	有料 予約			13:00
15	美カラテFit 12:55~13:40 鈴木 恵太					15
30						30
45						45
14:00		オリジナル				14:00
15		バレエストレッチ 14:00~14:30 谷口 裕子				15
30		整理券	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 14:00~15:00 MIKA			30
45	オリジナル		有料 予約			45
15:00	SPARTAN WORKOUT45 ~燃えろ!筋肉!!~ 14:45~15:30 宮崎 紗衣	バレエ75 14:45~16:00 谷口 裕子			アクアワーク15 15:00~15:15 鶴園 社広	15:00
15	整理券				機能改善15 15:20~15:35 鶴園 社広	15
30						30
45						45
16:00		有料 予約				16:00
15						15
30	パワー ラッシュ45 16:15~17:00 鶴園 社広		【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 16:00~17:00 宮崎 紗衣			30
45	整理券		有料 予約			45
17:00						17:00
15						15
30						30
45						45
18:00					営業時間 10:00~20:00	18:00
15						15
30						30
45						45
19:00						19:00

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向けのクラスです。

<p>■Aスタジオ 14:45~ SPARTAN WORKOUT45 ~燃えろ! 筋肉!!~ 定員:32名 整理券 14:15~スタジオ前配布</p> <p>■Aスタジオ 16:15~ パワーラッシュ45 定員:33名 整理券 15:45~スタジオ前配布</p> <p>■Bスタジオ 14:00~ バレエストレッチ30 定員:16名 整理券 13:30~スタジオ前配布</p> <p>■Bスタジオ 14:45~ 有料 バレエ75 料金:1,980円(税込) 定員:16名 7/27(月)より店頭に申し込み。お電話は承っておりません。料金は当日お支払い下さい。</p>	<p>NEW…新しいプログラムです。是非ご体験下さい。</p> <p>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。</p> <p>予約…予約が必要なクラスです。</p> <p>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。</p> <p>W…インストラクター2名で皆様をサポートします。</p> <p>オリジナル…店舗オリジナルのレッスンです。</p> <p>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。</p> <p>アップデート…振付や音楽が更新されたプログラムです。</p>
---	--

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。