

新百合ヶ丘店

9月21日(月)・22日(火)・23日(水)祝日スケジュール

	9月21日				9月22日				9月23日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	
10:00													10:00
15													15
30													30
45	エアロ1 10:25~11:05 市川 和子	ヨガ60 10:10~11:10 yukko	月 MOON ヨガ 10:20~11:20 kimie		太極拳60 10:10~11:10 子華	免疫ケア体操 10:30~10:50	マクマヨーガ テトックス 10:30~11:30 小池 光世		エアロ1 10:20~11:00 増淵 勇	カラダしほる YOGA45 10:15~11:00 廣枝	【イベント】 インナー ビューティ ヨガ 10:20~11:20 kimie		45
11:00													11:00
15													15
30													30
45	ストレッチ30 11:30~12:00 生方 奈美	骨盤リズム ダイエット45 11:25~12:10 市川 和子	はじめて スイミング スクール 11:00~12:00 浅野 光祐			有料 太極拳45 11:25~12:10 子華	有料 マクマヨーガ テトックス 10:30~11:30 小池 光世		ステップ1 11:20~12:00 増淵 勇	体のバランスを 整える ピラティス 11:15~12:15 日下 健一郎	泳ぎを撮影& ワンポイント レッスン! 11:00~12:00 高橋 洋介		45
12:00													12:00
15													15
30	健康エール 45 12:15~13:00 生方 奈美	ヨガティス 11:40~12:40 kimie	【MOVE BODY】 AQUA30 12:15~12:45 加地 一幸		ヨガ60 11:40~12:40 増田 美香	骨盤リズム ダイエット30 12:20~12:50 高橋 幸子	フリー利用 12:00~13:00	初級 スイムスクール 12:00~12:45 小笠原 裕代	【MOVE BODY】 POWER45 12:20~13:05 増田 裕仁	アロマヒーリング ストレッチ45 12:25~13:10 日下 健一郎	【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:40~12:40 増井 久美子	AQUA CAMP 12:15~12:45 田中 啓子	30
45													45
13:00													13:00
15													15
30	【イベント】 MOVE BODY FIGHT45 13:05~13:50 加地 一幸		フリー利用 13:00~14:00		UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 MANAMI	カラダほぐす YOGA45 13:05~13:50 高橋 幸子	マクマヨーガ テトックス 13:20~14:20 竹花 佐智子	レベルアップ 4種目 12:50~13:50 小笠原 裕代			マクマヨーガ ベーシック 13:00~14:00 加藤 真美子	泳ぎを撮影& ワンポイント レッスン! 13:05~14:05 高橋 洋介	30
45													45
14:00													14:00
15													15
30													30
45													45
15:00													15:00
15													15
30													30
45													45
16:00													16:00
15													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

●【MOVE BODY】シリーズが勢揃い!!
AQUA・FIGHT・SHAPE・POWER・DANCEと、
5種類の【MOVE BODY】シリーズをお楽しみいただ
ける祝日特別スケジュール!
●ベリーダンス60
通常45分のベリーダンスを60分に拡大!
祝日ならではの60分クラスをお楽しみください。
そして、シルバーウィークのダンスは翌日も続きます!

●UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE

火曜の新百合ヶ丘もUMWDで盛り上がります!
当日は色分けチームで踊ります!
白または黒のTシャツを着用して、一緒にUMWDを
楽しみましょう!
※その他の色でもご参加いただけます。
※チーム分けは担当インストラクターの案内に従って
ください。

- ☐ 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。
- アップデート...振付や音楽が更新されたプログラムです。

●【MOVE BODY】POWER45

全曲バックナンバーでお届けする祝日特別版!
懐かしのナンバーと共に、45分間思いっきり動きましょ!

●BAILA BAILA45

インストラクター周辺の前列ポジション(人気ポジション)の一部を
【スペシャルポジション】として販売!
詳細は別途ご案内をご確認ください。

●泳ぎを撮影&ワンポイントレッスン!

泳いでいる姿を動画で撮影し、映像を見ながら泳ぎのポイント
をアドバイスします。
料金:2,000円(税込)/定員:各回6名

●マスターズスイムイベント

フィンを使用し、トータル2,000m程度を泳ぐ祝日特別イベント!
動画撮影も実施します。
料金:2,200円(税込)/定員:16名

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。