

祝日特別プログラム 2021年4月29日(木)

◆岩盤ホットスタジオレッスンはございません。

10:30-11:20 エアロ-インパクト(鳴井)

11:35-12:25 ピラティス(相川)

12:40-13:40 バレトン(YUKARI)

13:55-14:45 JAZZ HIPHOP(AKEMI)

15:00-16:00 ヨ ガ (ARIKO)

※営業時間は20:00迄となります。

※デイ、シニアデイ、ナイト会員の方は、¥1100で終日ご利用いただけます。

祝日特別プログラム 2021年5月3日(月)

◆岩盤ホットスタジオレッスンはございません。

10:30-11:30 GROUP Fight(吉岡)

11:45-12:45 セラピーヨガ(MICHIE)

13:00-14:00 ZUMBA(代田)

14:15-15:15 ボールピラティス(藤田)

小さなボールを使って体幹と四肢の結びつきを高め、アライメント整え、筋肉の不要な緊張を取り除いていくクラスです。

15:30-16:30 ラテンダンスムーブメント(オランダ)

※営業時間は20:00迄となります。

※デイ、シニアデイ、ナイト会員の方は、¥1100で終日ご利用いただけます。

祝日特別プログラム 2021年5月4日(火)

◆岩盤ホットスタジオレッスンはございません。

11:00-12:00 コンビネーションステップ(井上)

12:15-13:15 HIPHOP(Ki-Ma)

13:30-14:30 バレトン(YUKARI)

14:45-15:45 ヨ ガ (ARIKO)

16:00-16:50 ボディセラピー (横田)

17:05-18:05 ファットバーナー(久保)

※営業時間は20:00迄となります。

※デイ、シニアデイ、ナイト会員の方は、¥1100で終日ご利用いただけます。

祝日特別プログラム 2021年5月5日(水)

◆岩盤ホットスタジオレッスンはございません。

11:00-12:00 ZUMBA(MARINA)

12:15-13:15 ファットバーナー(YUKARI)

13:30-14:30 やさしいヨガ(代田)

14:45-15:45 GROUP Fight(磯崎)

16:00-17:00 REEJAM(YUUKA)

※営業時間は20:00迄となります。

※デイ、シニアデイ、ナイト会員の方は、¥1100で終日ご利用いただけます。