

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター
7:00		7:00 OPEN ※第3月曜 23:00 OPEN				休館日:11月16日		7:00
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちら	*有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 *特別有料レッスンのご予約は1週間前のお申し込みから可能です。 必ず事前に必ずお申し込み下さい。入会費・年会費を先払い致します。 支払後の返金は出来ませんのでご了承ください。 *メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 *ビジター様は有料レッスン代金の他、別途施設利用料が必要です。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。		スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワンオール スタジオレッスンを通して、十分にアツクまで消費カロリーを燃焼し、更にエクササイズ。 「アツク」というマシンで、初週で8日、中週で6日、終週で6日、全18日で5000kcalの 脂肪を燃焼。これまでにない、負荷の少ないながら一週間のマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることできます。		スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意でございますが、レッスンによってはマスク着用をお願いする 場合もございます。その際はご協力お願いいたします。		7:30
8:00						明日の元気！ 未来の健康！ 詳細はこちら		8:00
8:30								8:30
9:00						10:00 OPEN		9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30		ピグナウォーク 10:00-10:45 城谷 崇仁						10:30
11:00								11:00
11:30		ローインパクト 10:55-11:55 城谷 崇仁						11:30
12:00								12:00
12:30		リラックスヨガ 12:05-13:05 尾代 智子						12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00	14:00 OPEN	ZUMBA® 13:20-14:20 飯嶋 康子	14:00 OPEN		14:00 OPEN		休館日	14:00
14:30		14:35-14:50 GGX 新体験 GGXスタジオ						14:30
15:00								15:00
15:30		【定員35名】 スタジオレッスン ZUMBA® 15:30-16:45 大浦 透 野中 映仁子 11/23(月-祝)						15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE		0:00

