

2025年1月13日(月) 祝日プログラム

9		
10		
11	BODYPUMP60 10:45~11:45 【定員30名】ARi 	
12	BODYCOMBAT60 12:00~13:00 【定員33名】黒澤 	
13	リズムトレーニング30 13:15~13:45 【定員33名】松本 	
14	K-POPダンス45 13:55~14:40 【定員33名】松本 	
15	ストレッチ30 14:50~15:20 黒澤	
16	かんたんステップ45 15:35~16:20 【定員30名】黒澤 	<p>かんたんステップ45 (15:35~16:20)</p> <p>昇降台を使って「昇る⇄降りる」を様々なステップと組み合わせ、音楽に合わせて動く有酸素運動。 脂肪燃焼・スタミナアップ・脚力強化に効果的です！</p> <p>★レッスンご利用の際のお願い★ 皆様が安全で快適にご利用いただくために以下の内容をご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ記入をお願いいたします。 ◆レッスン参加は先着順です。 ◆レッスン前の順番待ちは行わないようお願いいたします。 ◆安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はお断りいたします。 ◆定員の表記がないレッスンは40名です。 ◆レッスン開始前・終了後はマット・器具等の除菌清掃にご協力ください。 ◆  靴印がついているレッスンは室内シューズをご用意ください。 ◆都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます。 ◆体調不良時は参加をお控えください。 ◆マスクの着用は任意となります。
17		
18		
19		
20		
21		

営業時間 9:00~22:00 (サウナ・浴室は10:00~22:00)