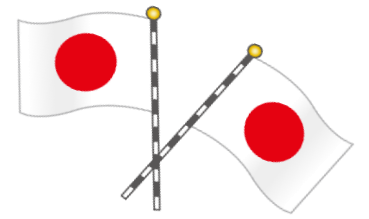


2021年2月11日(木)

『建国記念日改訂版』

特別スケジュール



場所	スタジオ		プール	ホットスタジオ	フリーコート クライミング
	1	2			
10	マークの付いているレッスンは、初心者やシルバー世代の方でも安心してご参加頂けます。				フリー利用
11	ベーシックヨガ 10:15~11:00 篠崎 定員26名	フラダンス初中級 10:15~11:00 ミリラニ 定員10名		骨盤ヨガ 10:15~11:00 山下 定員10名 ☆1	10:20~11:30 ヨガ (有料クラス) 福岡
12	オリジナルエアロ初級 11:20~12:05 三好 定員26名	骨盤調整エクササイズ 11:20~12:05 篠崎 定員10名	11:40~12:00 水慣れ 担当:小岩井 定員:12名	ベーシックヨガ 11:20~12:05 山下 定員10名 ☆2	フリー利用
13	ユーバウンド45 12:25~13:10 天木 定員26名	12:30~14:00 コーラス (有料クラス) 藤田	12:15~12:35 初級クロール 担当:小岩井 定員:12名	体幹ストレッチ 12:25~13:10 Marie 定員10名 ☆1	フリー利用
14	ボディアタック45 13:30~14:15 渡辺 定員26名		12:50~13:20 スキルアップ 小岩井 定員12名	ピラティス 13:30~14:15 Marie 定員10名 ☆3	
15	レスミルスコア30 14:35~15:05 レスミルズバーチャル 定員26名(旧シーエックスワークス)	レスミルズコアって? (旧:シーエックスワークス) チューブやプレートを使い、体幹(お腹)周りを鍛えていきます。参加される場合は、スタジオ内にあるプレート・チューブをご用意ください。当日はスタッフがご案内させていただきます。時間:14:35~15:05 ※バーチャルレッスンとなります。			
16	ジュニア体育 15:45~18:00	15:30~17:00 社交ダンス (有料クラス) 齋藤	ジュニアスイミング 15:00~19:15		
17					
18	ステップ中上級(有料) 18:15~19:15				

<ご利用になれる会員種別>

A-1・新A-1・フルタイム24・フルタイム24U30・フルタイム・町田フルタイム・シニア・デイ・ホリデー・ナイト&ホリデー・アンダー28・アンダー30・100分・スチューデント・都度・マンスリー5・クライミング・ホット・アフター5&ホリデー・ジム24
但し、都度会員様・マンスリー5会員様・75分会員様・100分会員様・ジム24会員様のご利用方法は変わりません。
時間外利用料の1,000(税抜)をお支払い頂ければ、上記の会員様以外でもご利用が可能です。

<ご利用になれる時間帯>

9:00~20:00 (20:00最終チェックアウトとなります。)