

8月お盆特別プログラム



	8月9日(土)			8月10日(日)			8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			8月16日(土)			8月17日(日)				
	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル	A	B	バーチャル		
8:00	8:00~12:30 卓球利用時間			8:00~12:30 卓球利用時間			8:00~12:30 卓球利用時間			8:00~12:30 卓球利用時間			8:00~12:30 卓球利用時間			8:00~12:30 卓球利用時間			ノースタッフデー			8:00~12:30 卓球利用時間			8:00~12:30 卓球利用時間				
9:00																													
10:00		9:45~10:45 ライジングヨガ 柴野									9:45~10:45 イージーヨガ 柴野			9:30~10:30 リラックスヨガ PIRI			9:45~10:30 美姿勢プログラム 腰らく教室							8:00~12:30 卓球利用時間		9:45~10:45 プラナヨガ 柴野			
11:00		11:15~12:00 らくらくエアロ YaYa			10:45~11:45 朝ヨガ PIRI			WEB予約			11:00~11:45 ZUMBA 菊地・YaYa			11:00~11:45 美ボディエクササイズ MICHIO			11:00~11:45 アロマヨガ 加藤									WEB予約	11:15~12:00 ZUMBA YaYa		10:45~11:45 BODYPUMP 鎌呂
12:00		WEB予約			WEB予約						12:15~13:00 LES MILLS PILATES 菊地			12:15~13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ PIRI			12:15~13:00 ZUMBA YaYa									WEB予約		12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa	
13:00		12:30~13:15 BODYSTEP 藤原・羽賀			13:00~13:20 体の重みを整える フレットレーニング			13:00~13:30 EXCITE BOUND			13:00~13:50 体幹フローヨガ			13:00~13:40 ハルトン			13:00~14:00 ダンスエアロ					13:00~13:30 姿勢改善 エクササイズ							
14:00		13:45~14:30 BODYPUMP 藤原			13:30~14:30 BODYJAM 菊地・近藤			13:45~14:30 STYLE JAZZ HIPHOP			13:45~14:15 かんたんボクシング 鎌呂			13:30~14:15 BODYSTEP 藤原			13:30~14:15 ピラティス YaYa					13:45~14:15 BODYATTACK 成田			13:30~14:30 BODYJAM 菊地・近藤		13:30~14:10 骨盤・股関節を 整える		
15:00		14:00~15:00 姿勢美人ヨガ			13:30~14:45 Odaka Yoga			14:45~15:20 キックボクシング エクササイズ			14:00~14:30 Beat Workout			14:30~15:10 体幹トレーニング			14:00~15:00 姿勢美人ヨガ					14:30~15:00 シェイプアップ エクササイズ			14:10~14:45 全身ワークアウト		14:45~15:15 EXCITE BOUND		
16:00		15:00~15:45 BODYBALANCE 田村			14:50~15:45 バーニングファイター			15:20~16:00 ハルエストレッチ			14:45~15:45 BODYATTACK 成田			14:45~15:45 BODYCOMBAT 藤澤			14:45~15:30 RPM 羽賀					15:00~15:30 EXCITE BOUND			15:00~16:00 初中級エアロ		15:15~16:00 からだ塾幼児コース		15:30~16:30 ボクシングEX& バーニングファイター
17:00		15:00~16:00 ワークアウト			15:15~16:00 からだ塾幼児コース			15:10~15:50 スタイルアップヨガ			15:10~15:50 スタイルアップヨガ			15:30~16:00 Beat Workout			15:30~16:00 女性の為の ストレッチ					15:00~16:00 初中級エアロ			15:15~16:00 からだ塾幼児コース		16:15~17:00 からだ塾児童コース		16:30~17:00 やさしいストレッチ
		16:00~16:30 やさしいストレッチ			15:45~16:05 美BODYワークアウト			16:00~16:30 ピラティス			16:00~16:20 CARDIO WORKOUT			16:00~16:30 姿勢改善 エクササイズ			16:00~16:20 からだが正しい人の ためのヨガ					16:00~17:00 OdakaYoka			16:15~17:00 からだ塾児童コース		16:30~17:00 やさしいストレッチ		
					16:15~17:00 からだ塾児童コース			16:30~17:00 美腸ヨガ			16:20~16:40 女性の為の ストレッチ			16:30~17:00 腰回りのストレッチ			16:20~16:40 癒やしのOdaka Flow									16:30~17:00 やさしいストレッチ			

スタッフ常駐時間 8:00~18:00 フロント受付時間 9:00~17:00  
※更衣室 8:00~18:00