

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																														
9:00																														
10:00	8:00~12:30 卓球利用時間	9:45~10:45 ライジングヨガ 柴野		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	9:45~10:45 イージーヨガ 柴野		8:00~12:30 卓球利用時間	9:30~10:30 リラクスヨガ PIRI		8:00~12:30 卓球利用時間	9:45~10:30 美姿勢プログラム 屋らく教室		8:00~12:30 卓球利用時間	9:45~10:45 プラノヨガ 柴野		8:00~12:30 卓球利用時間	9:45~10:45 プラノヨガ 柴野		8:00~12:30 卓球利用時間	9:45~10:45 プラノヨガ 柴野		8:00~12:30 卓球利用時間	9:45~10:45 プラノヨガ 柴野	
11:00	11:15~12:00 らくらくエアロ YaYa			10:45~11:45 朝ヨガ PIRI			11:00~11:45 ZUMBA 菊地・YaYa			11:00~11:45 ZUMBA 菊地・YaYa			11:15~12:00 ピラティス Yaya			11:00~11:45 ZUMBA YaYa			11:00~11:45 アロマヨガ 加藤			11:00~11:45 ZUMBA YaYa			11:15~12:00 ZUMBA YaYa					
12:00	WEB予約			12:15~13:00 LESMILLS PILATES 菊地			12:15~13:15 骨盤鍛錬トレーニングヨガ PIRI			12:30~13:15 ZUMBA 柴原			12:30~13:15 ZUMBA YaYa			12:15~13:00 らくらくエアロ YaYa			12:30~13:15 LESMILLS STONE 羽賀			12:30~13:15 LESMILLS DANCE 菊地・近藤			12:15~13:00 LESMILLS DANCE 菊地・近藤					
13:00	WEB予約			13:00~13:45 初中級ダンスエアロ			13:00~13:20 体の歪みを整える フレトーニング			13:00~13:30 EXCITE BOUND			13:00~13:50 ピラティス Yaya			13:00~13:40 バレトン			13:00~13:40 ダンスエアロ			13:00~13:40 スタイルアップヨガ			13:00~13:30 WEB予約					
14:00	13:45~14:30 BODYPUMP 柴原			13:30~14:30 BODYJAM 菊地・近藤	13:30~14:45 Odaka Yoga		13:30~14:30 LESMILLSTONE 羽賀			13:45~14:30 STYLE JAZZ HIPHOP			13:45~14:15 かんたんボクシング 鉢呂			13:30~14:15 BODY STEP 柴原			13:30~14:15 ピラティス Yaya			13:45~14:15 BODYATTACK 成田			13:30~14:10 WEB予約					
15:00	14:00~15:00 姿勢美人ヨガ			14:00~15:45 バーニングファイター			14:50~15:45 キックボクシング エクササイズ			14:45~15:20 BODYATTACK 成田			14:45~15:45 BODYCOMBAT 藤澤			14:30~15:30 スタイルアーバヨガ			14:00~15:00 姿勢美人ヨガ			14:30~14:20 BODYATTACK 成田			14:10~14:45 WEB予約					
16:00	15:00~16:00 ワークアウト			15:15~16:00 からだ塾幼児コース	15:45~16:05 美BODYワークアウト		15:20~16:00 パラエストレッチ			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			15:30~16:00 女性の為の ストレッチ			15:30~16:00 女性の為の ストレッチ			15:30~16:30 からだが硬い人の ためのヨガ					
17:00	16:00~16:30 やさしいストレッチ			16:15~17:00 からだ塾児童コース	16:10~17:00 Deep stretch yoga		16:30~17:00 美脚ヨガ						16:20~16:40 女性の為の ストレッチ			16:30~17:00 脚回りのストレッチ						16:00~17:00 OdakaYoga			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			

ノースタッフティー

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