

3/23

3/24

3/25

3/26

3/27

3/28

3/29

MON 月曜

TU 火曜

WE 水曜

TH 木曜

FR 金曜

SA 土曜

SU 日曜

時間	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク
9:00																		
9:30																		
10:00																		
10:30	10:30-11:30 キックボクシング 松井			9:55-10:55 朝ヨガ 橋爪		10:15-10:45 R30 三村				10:00-10:45 パワフルエアロ 中坪					10:00-10:45 体幹アップヨガ mutsumi			10:00-10:45 RPM 田口
11:00																		
11:30		11:15-12:00 発汗ヨガホテ 中島																
12:00																		
12:30	12:15-13:15 やさしいヨガ 中島			12:10-13:10 ZUMBA YUMIKO						11:45-12:45 ラテンエアロ 北原								
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30	14:15-15:00 ボディコンバット 三枝																	
15:00		14:45-15:45 コンディショニング ストレッチ MACHIKO		14:30-15:15 ホテアタック 原						14:15-15:00 ラテンダンス MIDORI								
15:30																		
16:00	<p>■全レッスン参加人数制限がございます。スタジオ30名 HOTスタジオ15名 バイク9名</p> <p>■1レッスン参加毎、ヘルスチェックシートのご記入が必要です。(ジムカウンター設置)</p> <p>■ヘルスチェックシートご記入後、レッスン開始30分前からフロントにて整理券とお引き換えください。</p> <p>■レッスン中の掛け声・盛り上げ・ハイタッチ等は禁止と致します。</p>																	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00-19:30 かんたんステップ MACHIKO																	
19:30				19:15-20:00 レスミルストーン 百瀬														
20:00																		
20:30		20:00-21:00 ホテメイク YOGA 有賀美夏		19:45-20:45 コンディショニング ピラティス 北原		20:00-20:45 RPM 田口												
21:00	20:45-21:45 ボディコンバット 三枝																	
21:30				21:10-22:00 ZUMBA ERIKA														
22:00																		
22:30																		
23:00																		
23:30																		

その他館内ルール・スタッフの指示を遵守してのご参加をお願い致します。
ご理解と協力のほどお願い申し上げます。

※プログラムは時間・内容等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
尚、最新スケジュールはホームページからでもご確認が出来ます。