

2 / 1 1 (水・祝)							
建国記念の日 特別プログラム							
	多目的フロア	スタジオ A	スタジオ B	プール	プール	アクア	
30							30
45							45
10:00							10:00
15							15
30		10:30～11:15	10:30～11:15				30
45		ミドルエア45	ヨガ45				45
		②④(小畑)	①⑨(hitomi)				
11:00						11:00～11:45	11:00
15						アクア45	15
30		11:30～12:30	11:30～12:15			(浅井)	30
45		Group Centergy60	ベーシックSTEP45				45
		②⑩(hitomi)	⑬(小畑)				
12:00							12:00
15							15
30			12:45～13:30				30
45			ZUMBA GOLD45				45
13:00		13:00～13:45					13:00
15		yoga & pilates	⑩(橋本)				15
		②⑥(佳奈)					30
30			13:45～14:30			14:00～14:30	45
45			ZUMBA45			ビューティーウォーク	14:00
14:00		14:15～15:00	⑩(橋本)			(渡辺)	15
15		JAZZダンス				14:45～15:15	30
30		②④(渥美)				アクアダンス	45
45						(渡辺)	15:00
15:00		15:15～16:00					15
15		ヒップホップ					30
30		②④(HARU)					45
45			16:00～17:00				16:00
16:00		16:15～17:00	B.B.W				15
15		Pole & ストレッチ	(渡辺)				30
30		②⑤(山崎)	③				45
45							17:00
17:00		17:15～18:00					15
15		B.B.C					30
30		②⑥(渡辺)					45
45							18:00
18:00							15
15							30
30							45
45							19:00
19:00							15

特別プログラム
 【料金】
 クラブ会員
 → ¥550
 時間外会員
 → ¥1,650
 会員外
 → ¥3,300
 【受付開始】
 1/28(水)
 【予約受付】
 Pegasus
 【お支払い】
 クレジットカード

祝日
 スペシャル！
 体幹強化の
 トレーニングで
 一緒に追い込み
 ましょう！

★営業時間…9:30～20:00 アスレ・プール利用時間…9:30～19:30

3
 はアスレ登録制有料プログラムです。