

2/11 (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 ミドルエアロ45 ②4(小畠)	10:30~11:15 ヨガ45 ⑯(hitomi)				30
45							45
11:00						11:00~11:45 アクア45 (浅井)	11:00
15							15
30	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	11:30~12:30 Group Centergy60 ⑩(hitomi)	11:30~12:15 ベーシックSTEP45 ⑬(小畠)				30
45							45
12:00							12:00
15							15
30							30
45							45
13:00		13:00~13:45 yoga & pilates ⑯(佳奈)	12:45~13:30 ZUMBA GOLD45 ⑯(橋本)				13:00
15							15
30							30
45							45
14:00		14:15~15:00 JAZZダンス ④(渥美)	13:45~14:30 ZUMBA45 ⑯(橋本)			ビューティーウォーク (渡辺)	14:00
15							15
30						14:45~15:15 アクアダンス (渡辺)	30
45							45
15:00		15:15~16:00 ヒップホップ ④(HARU)					15:00
15							15
30							30
45							45
16:00		16:15~17:00 Pole &ストレッチ ⑤(山崎)	16:00~17:00 B.B.W (渡辺)				16:00
15							15
30							30
45			③				45
17:00	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!	17:15~18:00 B.B.C ⑥(渡辺)					17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15

★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。