

# 2024年7月15日(月)海の日

	プール	プールビュースタジオ	タウンビュースタジオ	ファンクショナル	
10:00					10:00
11:00	ベジックアーク 高附真佐江 10:30~11:00	ヨガ 山崎愛留 10:00~11:00			11:00
12:00		K-POPダンス初級 山崎愛留 11:15~12:00			12:00
13:00	12:30~12:50 スタートワーク 矢萩愛菜				13:00
14:00		ベジックステップ 伊藤章代 13:30~14:15			14:00
15:00		パワーカーディオ45 田島里佳 14:45~15:30	ポールストレッチ & ピラティス90分スペシャル 伊藤章代 14:35~16:05	<p>★ポールストレッチ&amp;ピラティス90分スペシャル★</p> <p>ポールに寝て、肩や背中・腰・胸などを心地よくストレッチでき、リラックス効果。骨盤・背骨を正しい位置へ導き、姿勢改善・全身の筋力強化引き締めにも 鍛えにくい体幹トレーニングにも最適です!</p>	15:00
16:00		フィットウ45 田島里佳 15:45~16:30			16:00
17:00		背骨調律エクササイズ 田島里佳 16:45~17:30			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00	<p>有料レッスンのご参加は会員区分のお時間や縛りに関係なく、全てのお客様が参加可能です。 詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。</p>				20:00



**全てのレッスン6月25日(火)8:00~予約開始です**

◆祝日の営業時間は9:00~20:00となります。

550円(税込)

1,100円(税込)

フロント受付

どちらのレッスンも祝日ならではの楽しいレッスンをご用意しております!