

9周年祭 特別タイムスケジュール

8月6日(日) プログラム

Aスタジオ Bスタジオ マシンジム プール

10:00 開館 OPEN

	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	プール
11:00	10:20~11:20 UNIVERSAL YOGA EARTH 佐藤(有)	10:35~11:20 ランニングエアロ 吉田		10:30~11:15 ザ・筋トレ Part.1 【定員30名】 大塚・安形
12:00	11:35~12:35 ボディパンプ 【定員50名】 S・Y	11:35~12:20 ヘルシー&スタイルUPウォーク HIROMI	11:45~12:15 みんなでサーキット 【定員10名】印南・引地	11:30~12:15 ジョイントアクア45 サマースペシャル 【定員40名】 山田(英)・大谷津
13:00	12:55~13:40 ボディパイブ45 高橋	12:45~13:30 BINGO! 【有料・定員50名】 佐山と愉快的仲間達	7月14日 受付開始!!	12:30~13:15 好きな泳ぎを マスターしよう!!(初級) 大塚・印南
14:00	13:55~14:55 ボディコンバット 【定員60名】 S・Y	13:45~14:45 ボディセラピー 横田		13:30~15:00 レクリエーション
15:00	15:10~16:10 ZUMBA60 Yuuka・アセヴェード	15:00~16:00 やさしいYOGA 横田		15:30~16:15 ザ・筋トレ Part.2 【定員30名】 高橋・山田(智)
16:00	16:25~17:25 ボディシェイプボクシング60 S・O・S	16:30~17:15 Body Circle 【定員15名】 村山		16:30~17:30 タイムを計りましょう!! 大塚
17:00		17:35~18:20 ミドルエアロ 村山		
18:00				
19:00				

Aスタジオ

16:25~17:25
ボディシェイプボクシング60
今回の担当は、S・O・S! 誰が登場するの
か期待して下さい。マシンジムスタッフなの
か、それともフロントスタッフなのか…。乞
うご期待♡

Bスタジオ

12:45~13:30 BINGO!
ご好評につき再登場! 今回は佐山コーチが
盛り上げます♪前回同様、豪華景品あり! 楽
しみましょう♪
参加費:100円♡ 50名限定!

16:30~17:15 Body Circle
運動と捻りの動作を利用し、身体を本来の
状態に戻すエクササイズ。運動のパフォー
マンスUPに繋がります。今回は『下半身』を
行います♪

プール

10:30~11:15 15:30~16:15
ザ・筋トレPart1・2
色々な器具を使い、しっかり筋カトレーニングと有
酸素運動を行います。短時間でシェイプアップした
い方集まれ♡

11:30~12:15
ジョイントアクア45 サマースペシャル
ベテランインストラクターによる水中エクササイズ
を体験してください。

12:30~13:15
好きな泳ぎをマスターしよう!!(初級)
4種目の中から1種目選んで45分間しっかり練習し
ませんか!?

16:30~17:30 タイムを計りましょう!
飛び込みの練習をして、好きな泳ぎのタイムを計
りましょう!!(飛び込みのみのご参加はご遠慮下さ
い。)

※A・Bスタジオ、マシンジムの予約制プログラムは安全管理の為、マシンジムカウンターにて
プールの予約制プログラムは、プールカウンターにて30分前に名簿へお名前とご利用中の
ロッカーナンバーをご記入ください。
※レッスン途中の入退場は、効果や安全の為、ご遠慮頂きますようご協力をお願い致します。