


# 2018年1月3日(木) 特別プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				
11:00	<b>EVENT</b> 10:15~11:15 新春スペシャルヨガ60 斉藤佳美	10:30~11:20 ラテンエアロ50 桑原和佳子	10:15~10:30 青竹ピクス15	
12:00	11:30~12:15 RPBコントロール45 柄越 祥子		11:00~11:15 おなかシェイプ15	
13:00	12:30~13:15 Group Centergy45 米山美樹		11:30~11:45 カラダ・つくる15	12:00~13:00 インジョイ マスターズ60
14:00	<b>EVENT</b> 13:30~14:30 エアロ60 寺平愛	13:10~13:40 adidasGYM&RUN30 五十嵐実咲		13:15~13:45 水中ウォーキング30 田中智子
15:00	14:45~15:45 GroupPower60 米山美樹	14:00~15:00 温ヨガ60 金川亜希	14:00~14:15 カラダ・つくる15	13:45~14:15 アクア30 田中智子
16:00	16:00~17:00 ヨガ60 金川亜希	15:20~16:05 ホットパワー-ヨガ45 五十嵐実咲		<b>【プール 利用可能コース】</b>  水中プログラム実施時は 2コース使用するため フリーコースは3コースとなります。
17:00	<b>EVENT</b> 17:10~17:55 GroupFight45 宇佐美園爽・若木匠	16:20~17:05 deep work45 山田紫保		
18:00	<b>EVENT</b> 18:10~19:10 ZUMBA(60min) 加藤美恵	17:25~18:05 骨格リセットエクササイズ40 山田紫保		
19:00				

## Information

**営業時間 10:00~20:00**

※最終退館は20:00までとなっております。

 ...初心者お勧めプログラム

 ...定員制プログラム

**EVENT** ...祝日限定イベント

★  
注  
目  
の  
レ  
ッ  
ス  
ン  
★

- ① 10:15~ 新春スペシャルヨガ  
2019年のジムライフは、ヨガで始めませんか？
- ② 13:30~ エアロ60  
イベント限定！寺平IRの60分バージョン！
- ③ 14:00~ 温ヨガ60  
寒い冬も、温ヨガで乗り切りましょう！
- ④ 16:20~ deepwork®45  
このプログラムで正月太りも怖くない。