

2019年9月23日(月・祝) 秋分の日 プログラムスケジュール

| | 1スタジオ | 2スタジオ | 3スタジオ | プール |
|-------|--|---|--|---|
| 09:00 | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:20 リフレッシュストレッチ20 佐藤歩 | | イベント 定 10:00~11:00 ムーンセラピーヨガ60 榎棒幸子 | ¥ 9:55~11:05 親子ベビースクール |
| 11:00 | 10:30~11:10 エアロ40 南條葉子 | 10:15~11:05 エアロ50 上野孝 | | |
| 12:00 | イベント 11:25~12:25 Group Fight60 SATOSHI ZAKI | 定 11:20~11:50 青竹ピクス30 榎棒幸子【定員30名】 | ¥ 11:30~12:30 ピラティス スクール | 11:10~12:00 アクア50 高瀬みゆき |
| 13:00 | 12:40~13:40 RPBコントロール60 mikiko | 定 12:45~13:25 骨格リセットエクササイズ40 倉又由紀子【定員35名】 | 定 12:45~13:25 アロマストレッチ40 越智健士郎 | 12:05~12:35 クロール30 桜井恒平・田中聖佳・大島拓也 |
| 14:00 | 定 13:50~14:50 ヨガ60 倉又由紀子 【定員65名】 | 13:40~14:25 パレトン45 南條葉子 | 定 13:45~14:00 adidasGYM&RUN15 越智健士郎 | 定 ¥ 13:00~14:00 成人スクール 中級 村田令子 |
| 15:00 | 定 15:00~15:50 ステップ50 上野孝 【定員45名】 | 定 14:40~15:25 deepWORK®45 榎棒幸子 【定員25名】 | 定 14:15~14:30 ヒップムーブ15 越智健士郎 | 定 ¥ 13:00~14:00 成人スクール 初級 田中聖佳 |
| 16:00 | イベント 定 16:05~17:05 Group Power60 ZAKI AOI 【定員44名】 | ¥ 16:00~18:00 ジュニアカルチャー スクール | イベント 定 16:00~16:30 お腹・お尻シェイプ30 三木駿維 | 13:30~19:00 ジュニアスイミングスクール |
| 17:00 | Debut!! 17:25~17:55 adidasGYM&RUN30 西島あやめ 佐藤歩 山崎泰助 | | 定 16:45~17:15 腰痛予防ストレッチ30 三木駿維 | |
| 18:00 | Debut!! 定 18:10~19:10 Group Centergy60 YUKO AOI MIKa 【定員45名】 | 定 18:20~19:20 ヨガ60 加藤りえ子 【定員35名】 | 定 17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】 | |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | イベント | | | |

◆ムーンセラピーヨガ60◆
月の満ち欠けから体にかかる影響を考慮したヨガです。

Debut!!
◆adidasGYM&RUN30◆
西島トレーナー&佐藤トレーナーのデビュー！ホノルルチームのジョイントなのでコースはもちろん…！どんなコースなのかお楽しみに…♡

◆GroupCentergy60◆
お待ちいたしました！ついにYUKOとAOIがGCデビューを果たします！！YUKOは経堂で初、AOIは2つ目のMOSSAプログラム！注目のデビューをお楽しみに！！

- 利用可能時間のご案内**
- 各会員種別の利用可能時間内でご利用頂けます。
 - 平日会員 / 9:00~17:00の時間内でご利用いただけます。
 - ナイト会員 / 19:00よりご利用いただけます。
 - 契約時間外でのご利用料の場合、1,620円で終日施設を
- ¥ …有料プログラムです。
- 定 …定員制プログラムは30分前より2Fジムカウンターにてチケット配布します。
※第3スタジオの定員は20名となります。
※FTAを使ったレッスンはございません。