

1月31日(金) 特別プログラムタイムスケジュール

営業時間/10:00~23:00

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 芝生エリア | プール |
|-------|---|--|---------------------------------|--------------------------------------|
| 10:00 | | 10:15~10:30 モーニングストレッチ15 | | |
| 11:00 | 10:45~11:45 イベント ピラティス60 梶原千晴 | | 11:05~11:25 KOBA☆トレ20 | |
| 12:00 | 12:15~13:00 定 Group Power 45 山下麻実 ※定員50名 | 12:05~13:05 イベント 温スローフローヨガ60 梶原千晴 | 12:05~12:20 お腹シェイプ15 | |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | 13:30~14:30 イベント 腹筋60 腹筋王子カツオ ※定員65名 | | 13:35~13:55 定 ストレッチポール20 | |
| 15:00 | 14:45~15:30 Group Centergy 45 秋吉逸美 | | 14:35~14:50 adidas GYM&RUN15 | |
| 16:00 | 16:00~16:30 BODYCOMBAT30【映像プログラム】 | | | |
| 17:00 | 16:45~17:15 BODYBALANCE30【映像プログラム】 | | | |
| 18:00 | 17:30~18:00 エナジーヨガ30【映像プログラム】 | | | |
| 19:00 | 18:15~18:45 骨盤ほぐしヨガ30【映像プログラム】 | | | |
| 20:00 | 19:15~20:15 イベント body ART™ 60 山口広美 | 19:20~20:00 温アロマストレッチ40 野海咲子 | 19:35~19:50 肩・二の腕シェイプ15 | 17:00~20:00 ジュニア スイミング スクール |
| 21:00 | 20:30~21:30 Group Fight 60 岩井望美 | 20:20~21:00 温ビヨンドボディメイクヨガ40 野海咲子 | 21:05~21:20 お腹シェイプ15 | |
| 22:00 | 21:45~22:15 CXWORX30【映像プログラム】 | | | |
| 22:00 | | | | |

利用可能時間のご案内

 ・・・枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定・・・定員制プログラム **イベント**・・・イベントプログラム

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- フィットネス個人会員の皆様は、時間外利用料無料にてご利用いただけます。
- 60分会員は、1日1回最大60分の契約条件の通りご利用いただけます。
- 月4会員等の回数契約のある種別はご利用回数がカウントされます。
- 法人都度会員は利用料が必要です。

運動を始めるなら、紹介が一番お得です♪♪

スポーツクラブ & スパルネサンス 亀戸

TEL.03-5836-1301