

9月23日(月・祝)振替休日の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	プール
10:00		10:15~10:30 モーニングストレッチ	
11:00	10:30~11:15 ヨガ 美幸	10:45~11:00 お尻シェイプ	10:30~11:00 水中ウォーキング
12:00	11:30~12:10 骨格リセットエクササイズ 美幸	11:15~12:00 フラダンス 吉田文乃	11:10~11:50 アクアビクス 狩野謙斗
13:00	12:30~13:15 UBOUND 森藤泰紀 佐々木愛奈×橋本直人×増井文哉	12:20~13:00 アロマヒーリングヨガ 小杉直子	12:00~13:00 【有料】成人スクール(初級/中級)
14:00	13:30~14:15 Group Fight 松瀬采未	13:15~13:35 【映像】ストレッチボール®	
15:00	14:30~15:15 Group Centergy 佐々木愛奈	13:45~14:15 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	
16:00	¥ 15:40~16:40 Group Power60 増井文哉×橋本直人×伊藤和登	14:30~15:00 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要	
17:00		15:30~18:20 体操教室	15:15~18:15 【有料】ジュニアスクール
18:00	17:15~17:45 【映像】Group Blast 予約不要		
19:00	18:00~18:30 【映像】MOSSA Athlete 予約不要		18:15~19:15 【有料】成人スクール(初級/中級)
20:00	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>森藤くん UBOUNDデビュー!!! みんなで盛り上がりよう!</p> <p>北千住人気トレーナー大集合! 60分間でムキムキになろう!</p> <p>9月後半祝日は ガチトレDAYで決まり!</p> </div>		
21:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>全てのクラス定員制です。 9/8(日)からweb予約 できます。</p> </div>		
22:00			

■ ...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。

¥ ...有料プログラム

利用可能時間のご案内

ご契約の会員種別の時間でご利用いただけます。
平日会員、アフタヌーン会員の方もご利用いただけます。