


2018年 お盆レッスンスケジュール(8月11日~15日)

	8月11日(土) 祝日 山の日	8月12日(日) 通常営業	8月13日(月) 短縮営業	8月14日(火) 短縮営業	8月15日(水) 短縮営業					
	【営業時間】 10:00 ~ 20:00 ジムエリアご利用19:30まで									
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	祝日・日曜日 営業の為 AM・PM・シニア・デイトムの方は 時間外料金が必要になります。									
11:00	プラナヨガ 山口 10:30~11:30		ボディバランス rina 10:30~11:15	ライトエアロ 石塚 美樹 10:45~11:30		CX WORX TOMO・須田 10:30~11:15	コアの舞台に 須田が初登場 あなたの体幹に 新しい刺激を 与えませんか?	ボディパンプ TOMO 10:30~11:15		
12:00	タイガーキック 藤澤 11:45~12:45		~復活~ ボディパンプ YAPPY 11:30~12:30	はじめてヨガ 石塚 美樹 11:45~12:30		ボディコンバット だよ~だ 須田・TOMO 11:30~12:45	アロハシェイプ MIE 11:15~12:15	ボディアタック KOH 11:30~12:15		
13:00	整 VI PR・KOH 13:00~13:30 定員 15名	はじめてエアロ・石垣 13:00~13:30	~ただいま~ ボディアタック YAPPY 12:50~13:50	ボディステップ YAPPY 12:45~13:45		ボディバランス rina 13:00~13:45	変更 整 GRIT PLYO・KOH 12:30~13:00 定員 20名			GRIT PLYO ステップ台、プレート を利用した最高級の トレーニングクラスです!
14:00	ライトステップ 石垣 13:45~14:30	今日は何の日? 	CX WORX・TOMO 14:10~14:40	リラックスヨガ 春川 14:00~15:00		整 GRIT STRENGTH+テク KOH 14:00~14:45 定員 20名	変更	タイガーキック 藤澤 13:15~14:15		初心者歓迎クラス 整 整理券配布クラス 整理券はレッスン開始1時間前から マシンカウンターにて配布しております。
15:00	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45	そう、山の日です。 見えてきましたね 登らなければ 行けない山が...	ボディコンバット 須田 15:05~15:50			ボディパンプ YOSHI 15:00~15:45		からだ改善ヨガ 荒井 14:30~15:30		格闘技 エアロピクス ダンス系 格闘技 筋コン 自転車系
16:00	HIPHOP KANA 16:00~17:00	コンビライド 山の日 SP 須田・KOH 15:30~17:00 定員 10名	月のヨガ YUKA 16:05~17:05	SH'BAM TOMOKO 15:15~16:00		リラックスヨガ MAYA 16:00~17:00		モムチャンフィットネス Maki 15:45~16:30	変更	モムチャンとは 「最高の身体」を意味します。 ヒップアップ、くびれ作り、 メリハリボディを 目指しましょう!!
17:00				シェイプファイター 大川 16:15~17:15				RPM 須田 16:00~17:00 定員 10名	整	

期間中の営業時間は10:00~20:00となっております。ご利用可能時間は各会員種別ごとに異なります。
 ナイト&ホリデー会員様は13日~15日は10:00~20:00で利用可能です。
 期間中の時間外利用料は500円となります。※月4会員様の5回目以降のご利用は通常通り1,080円となります。