

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
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	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	ボディアタック KOH 11:30~12:15
13:00	ViPR・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	アロハシェイプ MIE 11:15~12:15
14:00	ライトステップ 石垣 13:45~14:30		CX WORX・TOMO 14:10~14:40	リラックスヨガ 春川 14:00~15:00	ボディコンバット rina 13:00~13:45	ボディコンバット だよ~だ 須田・TOMO 11:30~12:45
15:00	ラテンエアロ MAHO 14:45~15:45		ボディコンバット 須田 15:05~15:50	SH'BAM TOMOKO 15:15~16:00	ボディパンプ YOSHI 15:00~15:45	アロハシェイプ MIE 11:15~12:15
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	シェイプファイター 大川 16:15~17:15	リラックスヨガ MAYA 16:00~17:00	ボディアタック KOH 11:30~12:15
17:00						ボディアタック KOH 11:30~12:15

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。

スタジオに
あの男が
帰ってくる・・・
Vispolに最高の
笑顔を届けて
おくれ・・・



ボディコンバットの
舞台にTOMOが
登場!!
愉快な
キャラクターが
あなたを
楽しませてくれます!



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?

お楽しみに・・・

お楽しみに・・・

初心者歓迎クラス

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致しております。

リラックス	エアロビクス	ダンス系
格闘技	格コンディショニング	自転車系

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。
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。