



9月祝日スケジュール



9月16日(月)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
STUDIO		11:00~ (45) エアロFUN 雨宮	12:00~ (45) リラックスヨガ 雨宮	13:00~ (30) CX WORK 隆杉・出川	14:00~ (60) ジ ャイロキネシス 阿部				
AQUA			11:30~ (60) プライベートレッスン 川崎						

リラックスヨガ
 座位を中心に全身を伸ばしていきます。初めての方も安心してご参加いただけます。

プライベートレッスンのご予約は **9月10日(火)** より承ります。

9月23日(月)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
STUDIO		11:00~ (45) エアロFUN 四宮	12:00~ (45) バレトン 四宮	13:00~ (60) ヨガ 富澤	14:15~ (60) アタックファイト 野々下・北嶋	15:30~ (45) 10-ワークアウト 隆杉			
AQUA			12:00~ (30) アクア ウォーキング 村上						

アタックファイト
 ボクササイズと自重トレーニングを融合させたレッスン。アップテンポな音楽と素早い動きで気持ちの良い汗をかきましょう！

※営業時間は9:00~21:00(ジム・プールのご利用は20:30まで)となります。