

9月19日(月・祝) 営業時間 10:00~18:00

心…感動 カラダ…目覚める  
1 Day スペシャルレッスン

無料体験タイムスケジュール

第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	
10:30~11:30 かんたんパワーヨガ アンダーソン 幸子 <small>体験にオススメ!</small>		<small>体験にオススメ!</small> 11:00~11:30 B-サーキット30	10:15~10:45 ウォーク&ジョグ 二井 弥生 <small>体験にオススメ!</small>	
11:45~12:45 ＊バーオソル&バレトン 杉原 理恵 <small>体験にオススメ!</small>	11:45~12:00 ダンベル体操 <small>体験にオススメ!</small> 12:15~12:45 ボクシングシェイプ <small>体験にオススメ!</small>		10:50~11:05 うきうきダンベル 二井 弥生 <small>体験にオススメ!</small>	
13:00~14:15 太極舞& フローダンスPARTY♪ 畑山 直美 <small>体験にオススメ!</small>	13:00~13:15 お腹がんばれ <small>体験にオススメ!</small>		ベビースイミングのため 11:05~11:45の間 1コースのみ利用可	
14:30~15:00 ペルビックストレッチ 斉藤 千景 <small>体験にオススメ!</small>	『パワーヨガ、 バーオソル&バ レトン、太極舞 &フローダンス PARTY、ペ ルビックスト レッチ』に参加 された方に、プ レゼントを差し 上げます。ぜひ ご参加ください。	<small>体験にオススメ!</small> 14:30~15:00 B-サーキット30	13:30~13:45 うきうきダンベル 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>	
☆DANCE PARTY☆ 15:15~15:45 リトモス30 濁川 久美子 15:55~16:40 MEGA SPECIAL 白砂&斉藤(千)				13:50~14:20 ウォーク&ジョグ 武田 和美 <small>体験にオススメ!</small>
			マシンジムのご利用は 17:45までとなります	14:25~14:55 ダンベルエアロ 近藤 恭子 <small>体験にオススメ!</small>
			スイミングスクールのため 16:00以降プール利用不可	

※バーオソルとは…

バレエの基礎レッスンであるバレレッスンを床の上で行うため「フロアバレエ」とも呼ばれます。自分の体重を利用して負荷をかけるため無理なくマイペースで行えます。続けることで深層筋が鍛えられ関節の柔軟性が高まり、身体を中心軸が安定するため姿勢も美しく改善します。

●ご利用のご案内●

- ※体験料通常2,625円のところ、**無料**で体験いただけます。
- ※体験対象外の方や2回目以降利用される方は、祝日に限り1,050円ご利用いただけます。
- ※プールの利用時間は、16:00までとなります。
- ※マシンジムの利用時間は、17:45までとなります。
- ※スタジオレッスン・マシンジムをご利用の方は、内履きをご用意下さい。  
(レンタルシューズもご用意しております。※310円)