

4月29日(祝)

営業時間 10:00~18:00

祝日特別タイムスケジュール

B - サーキット	スタジオ	プール
10:30~11:00 B - サーキット	☺ 10:30~11:15 ボディジャム 45 池田 浩之	ボディバيبのマスタークラスを丁寧に説明しながら行います。45分クラスでは行わないヨガや太極拳の動作も入ります。全曲行いますので、いつもより更にエネルギー溢るクラスをお楽しみ下さい!!
# 39のテーマは、『UFC (Ultimate Fighting Championship)』 動きはベーシック&シンプルでヘビー!! いつもより足を多く動かします。フットワークでしっかり強度を上げていきましょう!	11:30~12:45 ボディバيب 斉藤 多聞 高田 教生	
		13:00~14:00 中・上級エアロ 白砂 香
		☺ 14:15~14:45 ボディパンプ 30 斉藤 多聞
15:15~15:45 B - サーキット	新曲発表 NEW RELEASE # 39 15:00~16:15 ボディコンバット 坂口 英明 小林 千鶴	14:40~15:10 プールで歩こう 矢吹 加奈子
マシンジムの ご利用可能時間は 17:45までとなります。		大人会員の プールご利用可能時間は 16:00までとなります。

- ♥マークのレッスンは、初めてで体力に自信のない方も、安心してご参加いただけます。
- ☺マークのレッスンは、かんたんなレッスンです。初めての方もご参加いただけます。
- ♣マークのレッスンは、上級者向けのレッスンです。

オススレックス
 誰でも楽しめるプログラムです!
 ぜひご参加ください♪

BODY VIVE

LESMILLS
BODYVIVE

ボディバيبは、専用のボールやチューブを使い、懐かしい音楽を聴きながら楽しく運動できます。オプションにより運動強度を選ぶことができ、また体への衝撃が少ないフィットネスプログラムです。

運動に慣れてない方や体力がない方でも大丈夫!!
ご自分の体力に合わせて気持ちよく汗をかきましょう!

●**ご利用のご案内**●

※上越会員様は施設利用料無料となります。法人会員様は通常通り利用料をいただきます。

※大人会員様のプールの利用時間は、16:00までとなります。

※大人会員様のマシンジムの利用時間は、17:45までとなります。