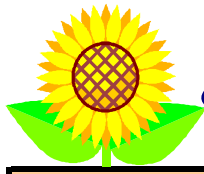



8月1日(火) 営業時間 10:00~23:00



タイムスケジュール



B-サーキット	スタジオ	プール
<p>♥ マスタークラス(60分クラス)限定のダンス、『ストリートジャズ』のテクニックを練習します。(レギュラーバージョン)</p> <p>😊 マスタークラスに参加した事がない方は、ぜひテクニックもご参加下さい!!</p>	<p>♥ 10:30~10:40 ボディジャムテクニック 池田&小林</p> <p>😊 10:45~11:45 ボディジャム60 (ボディジャムレギュラー60) 池田 浩之 小林 千鶴</p>	<p>保育園プール授業のため 10:00~12:30まで プールはご利用いただけません。</p> 
<p>♥ 11:00~11:30 B-サーキット30</p>	<p>♥ 12:00~12:30 ボディパンプ30 池田 浩之</p> <p>♥ 12:45~13:15 踏み台体操 二井 弥生</p>	
<p>♥ 13:30~14:00 B-サーキット30</p>	<p>♥ 13:30~14:15 ボディバイブ45 斉藤 多聞</p>	<p>♥ 13:30~14:00 プールで歩こう 矢吹 加奈子</p>
	<p>18:30から フロントにて整理券を 配布いたします。(定員35名)</p>	<p>♥ 14:05~14:20 うきうきダンベル 武田 和美</p> <p>♥ 14:25~14:55 ウォーク&ジョグ 武田 和美</p>
	<p>😊 19:00~20:30 ボディジャムナスペシャル 池田 浩之 定員35名 小林 千鶴</p>	<p>♥ 20:15~20:45 ウォーク&ジョグ 斉藤 多聞</p>
<p>♥ 19:30~20:00 B-サーキット30</p>	<p>♥ 20:45~21:15 ボディパンプ30 小林 千鶴</p>	<p>♥ 20:50~21:05 うきうきダンベル 斉藤 多聞</p>
<p>♥ 21:30~22:00 B-サーキット30</p>	<p>♣ 21:30~22:30 コンビネーションエアロ60 白砂 香</p>	<p>😊 21:10~21:40 ウォーターエアロ 石橋 理理</p>

- ♥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。

●ご利用のご案内●

- ※上越会員様、法人会員様は通常通り利用料をいただきます。
上越店レギュラーライト会員様は、ご利用いただけません。
- ※マシンジム・プールのご利用可能時間は、22:45までとなります。