

# タイムスケジュール

## 11月3日（火・祝）

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		★特別プログラム★	
30		健康そーらん 10:30~11:00 【谷川原 光彦】	
11:00	★有料プログラム★ <span style="color:red">¥</span>	健康そーらんレッスンガイド	
	リトモス45 スペシャルレッスン 11:00~11:45 【増田 依子】		
30			
12:00		【バーチャルバレエ】 レズミルズパー 12:00~12:30	
30	ボディパンプ45 12:15~13:00		
		【バーチャルヨガ】ボディバランス15 12:45~13:00	
13:00			
30		SHIRIトレ(女性限定) 13:15~13:45	
14:00		【バーチャル体幹】CXワークス 15 14:00~14:15	
30	マインドフルネスヨガ 14:00~14:45 【上田 泰子】	【バーチャルダンス】 シバム 30 14:30~15:00	
15:00			
30	走らないエアロI 15:00~15:45 【三井 俊一】	【バーチャルヨガ】 ボディバランス20 15:15~15:35	
		【バーチャル体幹】CXワークス15 15:45~16:00	
16:00	ボディコンバット30 16:00~16:30		
30		【バーチャルバレエ】 レズミルズパー 16:15~16:45	
17:00			
30	★有料プログラム★ <span style="color:red">¥</span>	【バーチャル体幹】 CXワークス 30 17:00~17:30	
	レゲトン45 スペシャルレッスン 17:15~18:00 【江川 すみれ】		
18:00			
30			
19:00			

### 備考

- 営業時間：10：00～19：00 ※ジム・プールご利用時間は、18：30まで
- ご利用は、会員種別の条件に準じます。※時間外利用料1,500円（税別）
- 有料プログラムは、事前にご予約お申込みが必要です。
- 特別プログラムは、定員20名。当日先着順となります。健康そーらんレッスンガイドは、自由参加です。（レッスン説明及びアンケート回答にご協力願います。）