

★2025年9月23日(火)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	11:00~11:45 協栄シェイプボクシング 45 稗田陽子	11:15~12:00 スイム初級 佐藤
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	12:05~12:50 フラダンス 45 Sachi	
13:00			12:40~13:25 アクア45 エレーナ
	13:10~13:55 エアロ中級 45 畑川 有里子	13:10~13:55 リラックスヨガ 45 関塚 聖子	
14:00			13:40~14:40 スイム上級 土橋
	14:20~15:05 ピラティス 45 NAOKO	14:20~14:50 ステップ初級 畑川 有里子	
15:00		～祝日有料プログラム～ 「キャンドルヨガ」 祝日でしか味わえない雰囲気体験 してください！！ 香りと雰囲気を楽しみ、心と体をリ ラックスさせましょう！！	
16:00			16:00~18:00 アクアパーソナルで、6コー スを使用する場合がございます。
	16:30~17:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	17:00~18:00 祝日スペシャル 60 Haruka	
17:00	17:35~18:35 LES MILLS BODYPUMP 60 MASA		
18:00		18:20~19:20 アクティブヨガ 60 Haruka	ご予約はハコモノ WEBサイトから！
19:00	18:55~19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA		

【ご案内】

スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取りすることができますが、会員種別の利用時間を超えてスタジオレッスンに参加される場合は、別途時間外料金が発生いたしますのでご注意ください。

(例) シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~15:00までとなります。15:00以降のスタジオレッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円(税込)が発生します。