

# 11月3日(祝・土)

	Aスタジオ	Bスタジオ		フリースペース
10:30	 スタイルアップヨガ ～ワインヤサスタイル～ 恵理 10:30～11:30			
11:00				
11:30				
12:00	 トータルボディシェイプ MIZUHO 11:45～12:30	予 筋膜リリース 和田 祥平 12:00～12:45		
12:30				
13:00	予 ハイパーボディ 伊藤 芽衣 12:45～13:30	ファーストファイト 小倉 聡史 13:00～13:30		
13:30				
14:00	 ハイパークラッシュ60 加々見 篤&和田 祥平 13:45～14:45	ファーストシェイプ 伊藤 芽衣 13:45～14:15		予 ボディメイク アフターバーン 小倉 聡史 14:00～15:00
14:30		Beauty Life ヨガ 伊藤 芽衣 14:30～15:15		
15:00	ウエストシェイプ ボディメイクターゲット 和田 祥平 15:00～15:30			
15:30		 バレエ ～美姿勢～ 矢島 優子 15:30～16:30		
16:00	ZUMBA 三上 奈美枝 15:45～16:30			
16:30				
17:00	 STRONG by ZUMBA 三上 奈美枝 16:45～17:45			
17:30				
18:00				
18:30	 初めての方にお勧めのレッスンです。			
19:00	 予約券配布プログラム(レッスン開始30分前より2Fジムカウンターにて配布致します) 予約券はお1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。(代理での取得はNG)			
19:30	 祝日の特別レッスンです。			
	※営業時間10:00～20:00(スポーツエリアの終了時間は19:30) ※デイトタイム会員様は利用時に時間外利用料(¥1,080)が必要です。			

★ **ハイパークラッシュ60** ★  
 キックやパンチを繰り返す格闘技レッスンのハイパークラッシュが60バージョンで登場！担当は同年代コンビで行います。

★ **バレエ～美姿勢～** ★  
 背骨や骨盤を意識してバレエの立ち方や身体の使い方を習得していくクラスです。姿勢改善やボディシェイプに効果的です！

★ **STRONG by ZUMBA** ★  
 音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。

# 11月23日(祝・金)

	Aスタジオ	Bスタジオ		フリースペース
10:30	スタイルアップヨガ45 田部 百合恵 10:30~11:15			
11:00				
11:30	ファットバーンエアロ 田部 百合恵 11:30~12:15			
12:00		ファーストエアロ 加々見 篤 12:00~12:30		予 ボディメイク アフターバーン 望月 将司 12:15~13:15
12:30	RITMOS 目黒 玲子 12:30~13:15			
13:00		ファーストシェイプ 加々見 篤 12:45~13:15		
13:30	★ ハイパーエキサイト60 石塚 雄次 13:30~14:30	予 筋膜リリース 伊藤 芽衣 13:30~14:15		
14:00				
14:30		ヒップアップ ボディメイクターゲット 伊藤 芽衣 14:30~15:00		
15:00	ピラティス 辻 陽子 14:45~15:30			
15:30		予 ボディメイクサイクル 石塚 雄次 15:15~15:45		
16:00	★ ノンストップクラッシュ45 望月 将司 15:45~16:30			★ <b>ハイパーエキサイト60</b> ★ 通常から3曲プラスされパワーアップしました！ サーキットトレーニングで脂肪を燃やし、 汗をかいてエキサイトしましょう！！
16:30				
17:00	シェイプインパクト 加々見 篤 16:45~17:15			★ <b>ノンストップクラッシュ45</b> ★ パンチ、キックを繰り返す格闘技レッスンが ノンストップで登場！！ 圧倒的な達成感を感じていきましょう！
17:30	トータルボディシェイプ MIZUHO 17:30~18:15			
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				



初めての方にお勧めのレッスンです。



予約券配布プログラム(レッスン開始30分前より2Fジムカウンターにて配布致します)  
予約券はお1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。(代理での取得はNG)



祝日の特別レッスンです。

※営業時間10:00~20:00(スポーツエリアの終了時間は19:30)

※デイトタイム会員様は利用時に時間外利用料(¥1,080)が必要です。