

GW 特別企画!

5月3日(水)~5日(金)

祝日特別プログラム

	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)
9:00			
10:00	アースヨガ 60 W / かばら・たなぶ 10:00~11:00 🔥🔥🔥	LES MILLS BODYATTACK 60 トリプル / かばら・たなぶ・すぎざわ 10:00~11:00 🔥🔥🔥🔥	アースヨガ 60 W / すぎざわ・せきした 10:00~11:00 🔥🔥🔥
11:00	LES MILLS BODYSTEP 45 / たなぶ 11:15~12:00 🔥🔥🔥🔥	UBOUND 30 / すぎざわ 🔥🔥🔥	FIGHT DO 45 / まつおか 🔥🔥
12:00	UBOUND 45 / かばら 🔥🔥🔥	VIEW 20 / くじ 🔥🔥🔥	KIMAX 45 W / まつおか・せきした 🔥🔥🔥
13:00	KIMAX 45 / せきした 🔥🔥🔥	BODYSTEP テクニック15 LES MILLS BODYSTEP 30 / たなぶ 🔥🔥🔥	UBOUND 45 / すぎざわ 🔥🔥🔥
14:00	LES MILLS BODYATTACK 45 W / かばら・たなぶ 🔥🔥🔥🔥	BODYCOMBAT テクニック15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 / かばら 🔥🔥🔥	VIEW 60 サバイバル / まつおか・くじ 🔥🔥🔥
15:00			
16:00	<p>【テクニック15とは・・・】</p> <p>初めての方でも安心して参加できるように、振付の基本等の説明をします。そうすることで、安全かつ効率的なトレーニングにもなります。</p>		
17:00			
18:00			

NEW!!

J!NS MEME

歩行バランス測定始めます!!(無料)



5月3日(水)~5日(金)は

営業時間を全館**9:00~18:00**に変更させていただきます。