

優先体験レッスン 10/26～11/18

- トレーニング系
- プール
- ダンス系
- エアロビクス・有酸素エクササイズ系
- リラクゼーション・ヨガ系
- ハンモック

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					
10:00					
	STUDIO-2 10:15(30分) ピラティス 後藤 30名			HOT 10:30(30分) ポールストレッチ 高橋 10名	
	10:45(30分) ホットヨガ 渋谷 10名				STUDIO-1 11:25(30分) エアロビクス 屋代 60名 11/11は除く
	HOT				
12:00					
STUDIO-2 12:30(30分) ヨガ 田中 30名			YOGA 12:35(30分) ヨガ 田波 20名		
13:00					
LINO 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋 3名	STUDIO-2 14:00(30分) ヨガ 渋谷 30名	LINO 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋 3名		STUDIO-2 13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋 30名	STUDIO-2 13:15(30分) ダンスエクササイズ リマコ ムラヤマ 30名 11/11は除く
14:00					
18:00					
19:00					
	STUDIO-2 18:50(30分) エアロビクス 辻 30名	LINO 19:00(30分) 美尻エクササイズ 小松田 5名			
20:00					
21:00					

レッスンを受ける際の持ち物
 スポーツウエアでなくても運動ができる服装ならどんな格好でもOK!

汗拭きタオル 水分補給ができるもの 運動靴でご来館なら履き替え不要

HOTスタジオのレッスンを受ける際はお水(1L以上)・バスタオル・着替えをお持ちください!