

9/16(月)					9/23(月)					エLEMENT
	A	B	C	プール・スパ		A	B	C	プール・スパ	
10:30	<b>オススメ!</b> ZUMBA 10:25~11:25	タイ式ヨガ ~ルーシーダットン~ 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 <b>有料</b>	ア쿠ア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	10:30	ZUMBA <b>オススメ!</b> 10:25~11:10 MIEKO(45分)	タイ式ヨガ ~ルーシーダットン~ 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	HIPHOP 10:30~11:15 NINO(45分)	ア쿠ア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子	10:30
11:00	MIEKO(60分)	<b>オススメ!</b> メガダンスエレメント 11:35~11:50	太極功夫扇 11:30~12:00 佐野 睦子(30分)		11:00	MIXXEDFIT <b>オススメ!</b> 11:20~12:05 MIEKO(45分)	ベーシックエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)	ヨガストレッチ 11:30~12:00 STAFF(30分)		11:00
11:30	ヒップアップシェイブ 11:40~12:00 STAFF(20分)	メガダンス 12:05~12:50 小出 志乃(45分)	スローフローヨガ 12:15~13:00 シルビア ホンフィン(45分)		11:30	ピラティス 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	オリジナルステップ 12:15~13:00 小出 志乃(45分)	スローフローヨガ 12:15~13:00 シルビア ホンフィン(45分)		11:30
12:00	ピラティス 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)		平泳ぎ(20分) 13:10~13:30		12:00	<b>RADICAL</b> シェイプアップトレーニング 13:20~14:05 清水 瞭(45分)	ZUMBA <b>オススメ!</b> 13:30~14:15 藤野 美保子(45分)	ヨガピラティス(ホット) 13:20~14:05 山村 利枝子(45分)		12:00
12:30	パワーエレメント <b>オススメ!</b> 13:20~13:35 パワー <b>RADICAL</b> 13:45~14:15 大塚 絵美(30分)	ZUMBA <b>オススメ!</b> 13:30~14:15 藤野 美保子(45分)	ヨガピラティス(ホット) 13:20~14:05 山村 利枝子(45分)	スイム300 13:35~14:05 川合 涼輔(30分)	12:30	ファイドウエレメント 14:20~14:35 ファイドウ <b>RADICAL</b> 14:40~15:25 川合 涼輔	太極舞 14:30~15:15 米山 彰子(45分)	バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	クロール(20分) 13:10~13:30	12:30
13:00			アウフグース(女性) 14:10~ <b>有料</b>		13:00			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	バタフライ(20分) 13:35~13:55 STAFF	13:00
13:30	ヨガストレッチ 14:30~15:00 大塚 絵美(30分)	ベーシックエアロ 14:30~15:00 島田 彩加(30分)	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	13:30			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(女性) 14:10~ <b>有料</b>	13:30
14:00					14:00			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	14:00
14:30	天空大河 15:15~15:45 島田 彩加(30分)	バレットン 15:30~16:15 若松 宏美(45分)			14:30			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(女性) 14:40~ <b>有料</b>	14:30
15:00					15:00			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	15:00
15:30	<b>RADICAL</b> X55エレメント 16:05~16:20	<b>オススメ!</b> 美尻・美姿勢トレ 16:30~17:15 若松 宏美(45分)			15:30			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	15:30
16:00	X55 <b>RADICAL</b> 16:30~17:00 東 賢是(30分)				16:00			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	16:00
16:30	シェイブ格闘技 <b>RADICAL</b> 17:20~18:20 東 賢是				16:30			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	16:30
17:00					17:00			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	17:00
17:30	ファイドウ(60分) ~バックナンバーSP~ 17:20~18:20 東 賢是				17:30			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	17:30
18:00					18:00			バックボーンコンディショニング 14:30~15:30 山村 利枝子(60分)	アウフグース(男性) 14:40~ <b>有料</b>	18:00
閉館時間 20:00					閉館時間 20:00					

メガダンス、パワー、X55、ファイドウそれぞれのレッスンの簡単な説明のクラスとなります。初心者の方に特にオススメのプログラムです。

**背骨コンディショニング**

9/23(月)14:30~15:30  
お盆に人気だったレッスンが再度登場!!  
ワンコイン500円で参加が可能  
30名様限定で開講!  
フェスタールをご用意ください  
フロントまでご予約をお願いします。

**! NEWレッスン!  
ボクシングエアロ**

エアロビクスとボクシング要素を混ぜ合わせた新レッスンが祝日限定で登場!  
脂肪燃焼、ストレス発散などに効果が期待できます!

**敬老の日特別キャンペーン**

9/16(月)敬老の日限定!!  
60歳以上のお客様についてはマンツーマンプログラムが半額で購入できます。  
この日限定のキャンペーンですので是非ご利用下さい。

**パーソナルストレッチ体験会**

9/16(月)下記の時間にストレッチの体験会を開催いたします。  
お1人5分程度。  
フロントにてご予約下さい。  
①11:00~12:00  
②13:30~14:30  
③17:00~18:00

