

9/16(月)敬老の日特別スケジュール

時間	2F		3F		プール	時間
	A	B	C	D		
10:30	やさしいサーキット 10:40~11:10 大塚 智哉	簡単ステップ 10:35~11:05 NORIKO	ボディメイクヨガ 10:25~11:10 ARISA			10:30
11:00		RADICAL				11:00
11:30	ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO	ファイトウ 11:25~12:10 古田 美樹	やさしいヨガ 11:25~12:10 ARISA		有料	11:30
12:00		RADICAL			スイミングスクール 【初級】バタフライ 11:40~12:25 石井 諒	12:00
12:30	メガダンス45 12:30~13:15 MIYUKI	ラディカルパワー45 12:30~13:15 目黒 千帆	ホットピラティス45 12:25~13:10 小林 ひと美		有料	12:30
13:00					スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35~13:20 石井 諒	13:00
13:30	バレトン 13:30~14:15 MIYUKI	ZUMBA45 13:35~14:20 小林 ひと美	リンバヨガ45 13:35~14:20 KIYOMI		有料	13:30
14:00					スイミングスクール 【初級】クロール 13:50~14:35 石井 諒	14:00
14:30	バレエレッスン 14:30~15:15 佐藤 愛美	フィットネスフラ 14:35~15:20 小林 ひと美	ハタヨガ45 14:35~15:20 KIYOMI		有料	14:30
15:00					スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45~15:30 石井 諒	15:00
15:30	バランスコーディネーション 15:30~16:20 佐藤 愛美	ベリーダンス 15:35~16:20 Marie	美トレヨガ45 15:35~16:20 KIYOMI			15:30
16:00						16:00
16:30		RADICAL ELEVEN 16:35~17:05 古田 美樹	ストレッチポール コンディショニング 16:35~17:20 Marie	有料スクール クラシックバレエ キッズバレエ (小学生クラス) 16:30~17:30	有料	基本タッチターン 16:30~16:50 鈴木 大和
17:00	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	ファットバーン エクストリーム 17:20~18:05 川俣 喜嗣	リズムトレーニング 17:35~18:05 Setu		有料	応用タッチターン 16:55~17:15 鈴木 大和
17:30						17:30
18:00	有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~19:30	ZUMBA45 18:20~19:05 TAI	HIPHOP 18:15~19:00 Setu	カルチャースクール クラシックバレエ 17:40~18:40 佐藤 愛美		18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

閉館時間 20:00

9月30日まで限定！！

セクシス (パーソナルトレーニング) × エステサロンLyra (ハイパーナイフ)
超お得なコラボ企画！！

一回あたり30分のトレーニング+10分の施術がなんと…

~~16,200円~~

→→→

4,320円！！！！

引き締め効果絶大のスーパーセット！！ぜひお試しあれ♪♪