



10月27日 土曜日

10月28日 日曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール		スタジオ Shine	スタジオ 美ナール	ジム (クイナックス)	プール
10:00	RADICAL FITNESS MEGADANCE メガダンスパーティー 10:15~11:00 篠原 80名	陰陽ヨガ 10:10~10:55 榊原 30名		アクアビクス※ 10:15~11:00 近藤 40名		仮装でエアロマソン 75分 10:30~11:45 永田&高橋 80名	ホットカキラ 10:20~11:05 仲村 30名		
11:00	仮装でシェイプステップ 11:20~12:10 篠原 56名	骨盤ケア 11:15~12:00 榊原 30名		アクアビクス※ 11:15~12:00 近藤 40名		10:30~11:45 永田&高橋 80名	デトックスヨガ 11:25~12:10 仲村 30名	ナイス!ストライク! 11:30~12:00	
12:00	シンプルエアロでGO! 12:30~13:20 永田 80名	キャンドルヨガ 60分 12:15~13:15 まゆみ 30名		※土曜日の朝に開講致しますアクアビクスは、同一内容 となりますので連続受講は出来ません。		ゆったり癒しのヨガ 60分 12:30~13:30 仲村 50名	フリータイム リラックス温床浴 12:30~13:30 30名 (ご自由にお試しください)		アクアビクス 12:45~13:30 永田 40名
13:00	RADICAL FITNESS RADICAL POWER ハーブの男前?? ラディカルパワー 60分 13:40~14:40 おだ・今井 38名		ハンモック体験 13:20~13:40 5名					アプリでサーキット 13:30~14:00	
14:00	ZUMBA ZUMBA 14:30~15:15 牧野 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 14:00~15:00 ベーシック(初級) KANI☆KANI 7名		ナイス!ストライク! 14:30~15:00		ZUMBA 14:30~15:15 牧野 80名	キャンドルヨガ 60分 13:45~14:45 大塚 30名		SUP3ガ ディタイム、ホットヨガ会員様は範囲利用外扱いのご利用となります
15:00	ZUMBA ZUMBA 15:00~16:15 森田&寺内 80名	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15~16:15 ミドル(中級) KANI☆KANI 7名		ナイス!ストライク! 16:30~17:00		60分スペシャル インターバル トレーニング 60分 15:30~16:30 牧野 50名	フリータイム リラックス温床浴 15:00~17:00 30名 (ご自由にお試しください)	ガチ☆耐久! 15:00~15:30	SUP3ガ 15:00~15:40 CHISA 8名
16:00								ガチ☆耐久! 16:00~16:30	SUP3ガ 16:00~16:40 CHISA 8名
17:00	HALLOWEEN					事前予約が必要なプログラム 詳しくは別紙参照			
18:00	M fight 燃える! グループファイト 60分 19:00~20:00 KANI☆KANI 65名	キャンドルヨガ 18:10~18:55 森 30名		アクア ウォーキング 18:15~19:00 おだ 24名		この日はアロマデー♪ *レッスンは通常通り(^^)/ 「レモングラスサンダルウッド」の香でリラックスしませんか? フレッシュな香りが心の疲れを癒し元気に導きます。			
19:00		パワーヨガ 19:15~20:00 森 30名	ハンモック体験 19:20~19:40 5名			全会員区分参加できます! *ディタイム会員様 27日(土)17時以降、28(日)はスタジオ、ストレッチマット、更衣室、お風呂のみの利用となります。 *ホットヨガ会員様 スタジオイベントのみ参加可能 予約の際はフロントスタッフへハーブ会員様限定イベント(ビジター様の参加は不可)			
20:00	RADICAL FITNESS UBOUND よっしーとハロウィン ユーバウンド 60分 20:20~21:20 よっしー50名		アプリでサーキット 20:00~20:30			事前予約が必要なプログラム 詳しくは別紙参照			
21:00		デトックスヨガ 20:20~21:05 大塚 30名				事前予約が必要なプログラム 詳しくは別紙参照			
22:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハロウィンイベントの為、仮装しての参加OK!</li> <li>・撮影可。但しSNSなどの掲載は写っている方達に許可得てから掲載をお願い致します。撮影登録申請して頂き撮影を許可させていただきます。</li> <li>10月8日(月)よりフロントにて申請登録開始</li> </ul>								
23:00									

全会員区分  
無料で参加できます

全会員区分  
無料で参加できます

無料

無料

