
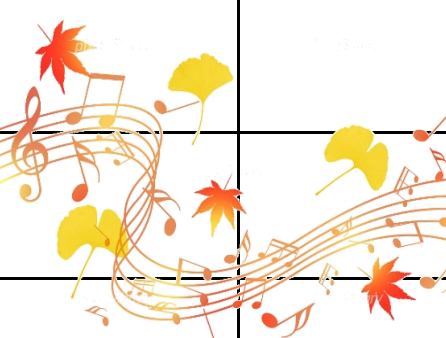







オータムイベント タイムテーブル

11月14日 土曜日

	スタジオ Shine	スタジオ 美ナーレ	ジム (クイナックス)	プール	
10:00	 メガダンス 10:30~11:15 篠原 40名			かんたんアクアビクス ※ 10:15~11:00 近藤 30名	
11:00	予 	リラックスヨガ 11:00~11:45 まゆみ 15名 予		かんたんアクアビクス ※ 11:15~12:00 近藤 30名	
12:00	予 シンプルエアロ 12:00~12:45 永田 40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。	
13:00	 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 予				
14:00	予 				
15:00	予 ディスコ☆70's80's 15:10~16:00 森田 40名	ハンモックヨガ オープン(初中級) 15:00~15:45 KANI☆KANI 7名 予			
16:00					
17:00					
18:00	 今村・武藤と ユーバウンド 60分 18:30~19:30 今村・武藤35名				
19:00	予 	ベーシックヨガ 19:00~19:45 森 15名 予	全会員区分参加できます! * デイタイム会員様 17時以降はスタジオ (Shine) ストレッチマット、更衣室、 スパエリア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 (1レッスンまで) 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	 燃えるグループファイト 60分 20:00~21:00 KANI☆KANI 中村(広) 40名 予				
21:00					
22:00	予 マークは人数制限がある為、当日にご来館を頂いてから 受付機にて予約をお願い致します。(レッスン開始3時間前)				



