



金曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	10:30~75分 <b>esty yoga</b> ナチュラルヨガ75 日比 温度■■□□			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
11:30~45分 ステップアップエアロ TAKAKO				11:25~30分 アクアウォーク 小菅
			12:00 ~50分 BFR	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
12:30~50分 <b>ZUMBA</b> fitness TAKAKO			13:00 ~50分 BFR	
	13:30~60分 <b>esty yoga</b> ナチュラルヨガ60 浜本 温度■■□□		14:00 ~50分 BFR	
13:50~75分 パワーヨガ75 二見			15:00 ~50分 BFR	
			16:00 ~50分 BFR	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
ジュニア チアダンス			19:00 ~50分 BFR	
	19:45~45分 <b>UPBLADE</b> 宮田		20:00 ~50分 BFR	20:00~20分 アロマコアトレ 小川
20:00~60分 <b>POWER</b> 前田			21:00 ~50分 BFR	
	21:00~60分 <b>esty yoga</b> 機能改善ヨガ (奇・偶中心) 日比 温度■■■■		21:30 ~50分 BFR	
21:15~60分 <b>fight</b> 榊原			22:00 ~50分 BFR	

土曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
10:30~45分 初級エアロ 浜本	10:30~75分 <b>esty yoga</b> パワーヨガ75 二見 温度■■□□		10:30 ~50分 BFR	
			12:00 ~50分 BFR	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬			13:00 ~50分 BFR	
	13:30~60分 <b>esty yoga</b> ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□□		14:00 ~50分 BFR	
15:00~30分 初級エアロ 平井		15:00~60分 <b>GRAVITY</b> GTSピラティス 糸魚川 <有料レッスン>	14:50~16:00 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。	14:50~16:00 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。
			16:15 ~50分 BFR	
15:45~60分 中級エアロ 平井			17:00 ~50分 BFR	
	17:00~60分 <b>CENTERGY</b> 宮田		18:00 ~50分 BFR	
	18:15~60分 <b>groove</b> 糸魚川		19:00 ~50分 BFR	

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
10:30~40分 モーニングヨガ 渡辺		11:00~60分 <b>GRAVITY</b> GTS パワーピラティス 小菅 <有料レッスン>	10:30 ~50分 BFR	
11:25~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:30 ~50分 BFR	
			12:00 ~50分 BFR	
12:30~45分 ボールDE ピラティス 渡辺			13:00 ~50分 BFR	
13:30~60分 <b>POWER</b> 前田	13:30~60分 <b>esty yoga</b> パワーヨガ 浜本 温度■■■■		14:00 ~50分 BFR	
			15:00 ~50分 BFR	
15:00~60分 <b>fight</b> 小菅			15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。	15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。

レッスンをトレーニングに  
効率よく組み込みましょう。

① ...ウォーミングアップ  
② ...筋力トレーニング  
③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

ホットスタジオの温度

■■□□...28℃  
■■■□...32℃  
■■■■...36℃

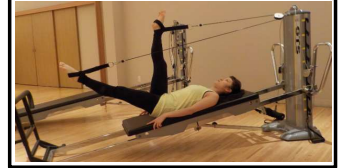
※表記の無いものは常温で行います。

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)  
※ヨガマットのレンタルはございません。ヨガに参加される場合はご自身のヨガマットをご用意ください。  
※esty yogaにご参加の方は、ヨガマット・バスタオル・フェイスタオル・水分(750ml程度)をご用意ください。



**GRAVITY**  
会員様限定!

GTSピラティスで体幹を強化し、  
姿勢を改善 しましょう。  
各時間6名限定の  
セミパーソナルレッスンです。  
1レッスン1,620円(税込)  
※お得な回数券もあります。



NEWスタッフ

	氏名	中村 淑寛
	趣味	美味しいものを食べる
	特技	水泳
	泳ぎの事で悩んでましたら 聞いて下さい。一緒に解決 しましょう!	

	氏名	下間 悠加
	趣味	お風呂・サウナ
	特技	水泳
	はじめまして。皆様お気軽にお 声を掛けていただけるように笑 顔で頑張ります。よろしく願 います。	

★は整理券が必要なレッスンです。開始30分前に  
「ジムカウンター」にて整理券をお受け取りください。

エステヨガ ...30名  
TRX ...6名  
ファンクショナルサーキット ...7名  
ステップ ...35名  
ボールDEピラティス ...30名  
GROUP POWER ...30名  
GROUP CENTERGY ...25名  
UBOUND ...25名  
ボディケア ...30名

😊 ...超初心者向け 🌱 ...初心者向け



春の短期水泳教室 3/24(土)~4/5(木)

期間

- しっかり泳げる3日間・4日間コース
- プールを体験してみたい1日コース



皆様のご希望に合わせて  
ご案内させていただきます

ホームページでも申し込みが可能!  
詳しくは、お近くのスタッフまで

