

# 10月30日(水) 31日(木) スタジオ特別プログラム

## 10/30(水)

エアロADV	10:10~11:10	5F	菅野
お腹シェイプ & 股関節ストレッチ	12:00~12:45	5F	西村
ルーシーダットン	13:00~13:45	5F	今井
エアロLOW	14:00~14:45	5F	今井
ピラティス&からだケア	19:00~19:45	TAC2	中村
FIGHT DO45	19:00~19:45	5F	本荘
ヒップホップ	21:00~22:00	2F	HANAOKO

## 10/31(木)

ダンスシェイプ	10:00~11:00	5F	時田
姿勢矯正	11:15~12:15	5F	時田
ピラティス	12:30~13:15	5F	フェイ
太極拳扇 <b>整理券あり</b>	13:15~14:15	TAC2	藤江
リフレッシュヨガ	13:30~14:15	5F	フェイ
機能改善 <b>整理券あり</b>	14:30~15:00	TAC2	藤江
RADICAL POWER45 <b>整理券あり</b>	19:45~20:30	TAC2	鳥居
パワーヨガ	20:15~21:00	2F	能見
UBOUND45 <b>整理券あり</b>	20:45~21:30	TAC2	鳥居

・「太極拳扇」、「機能改善」、「RADICAL POWER45」  
「UBOUND45」は整理券が必要となります。

2階クロークにて配布いたします。

※「太極拳扇」、「機能改善」は**開始60分前**

「RADICAL POWER45」「UBOUND45」は**開始90分前**

■定員

太極拳扇:20名 機能改善:25名 RADICAL POWER45:19名

UBOUND45:19名

※動きやすい服装、汗拭きタオル、室内シューズ、飲料物をご持参ください。

※フリー会員の時間外利用料は無料です。

時間外利用の方の入館はプログラム開始20分前、退館はプログラム  
終了後40分以内となります。

当日はフロントにて入場券をお受け取りください。