

2023年11月23日(木・祝) 勤労感謝の日特別スケジュール

11月22日(水)	11月23日(木・祝) 祝日営業・特別スケジュール	11月24日(金)
10:00		10:00
10:30	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:00~11:00 尾崎克仁	10:30
11:00		11:00
11:30	H.I.Tトレーニング グリット 11:30~12:00 篠田裕太	11:30
12:00		12:00
12:30	燃焼バイク 12:30~13:00 尾崎克仁	12:30
13:00		13:00
13:30	スンバ 13:30~14:15 安藤俊孝	13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00		18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
19:30	格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:15~20:00 ゆりな	19:30
20:00		20:00
20:30	バーベルトレーニング ボディパンフ 20:20~21:05 ゆりな	20:30
21:00		21:00
21:30	有酸素トレーニング ボディアタック 21:30~22:30 篠田裕太	21:30
22:00		22:00
22:30		22:30

通常営業・通常スケジュール

通常営業・通常スケジュール

【燃焼バイク】
音楽にあわせてバイクを漕いで脂肪を燃やすクラスです。
心拍数を上げる運動でありながら腰や膝、足首など身体的な負担が少ないので長く続けることができます。
下半身はもちろん体幹や背面の強化・引き締めにも効果が期待できます。
12月からのクラススタートに先駆けて体験会を行います。
ぜひご参加ください！



【通常クラス料金】 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/500円 スポット会員/1500円

【グリット料金】 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/1000円 スポット会員/2000円

※ 参加料金は会費会員無料チケット、現金または回数券にてお支払いいただけます。