



※11/1(土)吉敷店のHOTプログラムは全会員様、無料でご参加いただけます。
定員20名 フロントもしくはお電話にてご予約ください。

曜日		11/1(土)				吉 敷		大内	
店舗		スタジオⅠ	スタジオⅡ	recori		プール			
9:30 10:00		10:00(45)	第2スタジオ では スイミング スクールの イベントが開催 されているため、 ご利用いただけ ません。			10:30(30)	▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼		
		パワー YOGA (三浦)				 ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ (植木)			
11:00		11:10(45)				11:15(30)			
	 ZUMBA® (三浦)					平泳ぎ ★ (植木)			
12:00		12:15(60)							
		「ぐっすり眠れる 自分になる！」 睡眠×腸活セミナー (無料)							
13:00		定員30名 (須本・ヤスベエ)				13:15(30)			
	お申し込みはQRコード、 もしくは フロントまで		13:00(30) HOT ヨガ (原) 【無料・予約制】 定員20名			アクア PLUS (三枝)			
14:00		14:00(60) GROUP POWER スペシャル レッスン (有料) 定員25名 (TOMO・YUDAI)	14:00(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (永田)			14:00(30) クロール ★ (野村)			
15:00		15:30(60) GROUP fight スペシャル レッスン (有料) 定員30名 (TOMO・NIKI)	15:30(30) HOT 骨盤 (永田)						
	16:00		16:30(60) HOT YOGA アロマ ～38℃～ (植木) 【無料・予約制】 定員20名						
17:00		17:00(45) エアロビクス ★ (原)				17:00(30) アクア ビクス (中田)	▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		
	18:00	18:00(30) LES MILLS BODYBALANCE							
19:00 20:00		営業時間 20:00まで							
無料		⇒ レギュラープログラム ※ベーシック・アドバンス・U25・「recori」プラチナ会員様は無料です。							
無料		⇒ HOTプログラム【32～38℃】 ※吉敷店のみ、全会員様 無料でご参加いただけます。							
※11/1(土)吉敷店の「HOT」のプログラムは全て予約制です。 定員20名です。フロント、もしくはお電話でご予約ください。									