

3月20日(金)祝 STUDIO & POOL Program

| 金曜日 | | | | | |
|-------|--|-------------------------------|---|---|--|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | |
| 10:00 | | | | | |
| 10:30 | Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50 | 機能改善ストレッチ(早坂) 10:15~10:45 | フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 スピニングバイクの おすすめ! 実走感! 追込み! レッスン以外の時間は 自由にご利用 頂けます。 是非ご利用下さい。 | らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50 | |
| 11:00 | サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村) 整 | ヨガ 11:00~11:45 (HANA) | | アクアビクス(早坂) 11:00~11:30 | |
| 12:00 | バレトン 12:00~12:45 (MIKI) | 初めてステップ 12:00~12:45 (星) | | ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15 | |
| 13:00 | GROUP GROOVE 13:00~13:45 (MIKI) | 太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美) | | 流水教室(高橋) 13:00~14:00 有料 | |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋守) 整 | ピラティス 14:30~15:15 (松浦) | | 泳ぎの基本 15:00~15:30(直子) | |
| 15:30 | ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守) | 膝痛改善エクササイズ 15:30~15:50 | | 水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15 | |
| 16:30 | | | | スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) | |
| 17:00 | | | | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | 20時閉館です | | | | |

【新習慣応援】ジム仲間を増やそう！紹介キャンペーン実施中

現在、会員様のご家族やお友達がお得に入会できる「ご紹介特典」をご用意しております。
トレーニングやスタジオレッスン、仲間がいればもっと楽しくなります！
身近に「運動を始めたい」と言っている方は、いらっしゃいませんか？是非、ご紹介ください。

～キャンペーン内容～

- ・☑紹介者様(会員様)への特典: → **現金5,000円プレゼント!!**
- ・ご入会者様(ご家族・お友達)への特典
 - ① 入会金(通常22,000円)→0円
 - ② 事務手数料(通常5,500円)→0円
 - ③ 年会費(通常2,200円)→0円
 - ④ 4月 月会費3,000円
 - ⑤ 酸素水サーバー 1ヶ月無料

