

9月祝日営業特別プログラム

2020年 9月 21日 (月) 敬老の日				
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00				
10:30	はじめようダンス ちかと	初級エアロ 栃村		
11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	11:00~11:30	
11:30	NEW		アクア30 田中	
12:00	GROUP POWER 向吉	初中級エアロ 栃村	12:00~12:30	
12:30	11:30~12:15	11:30~12:15	はじめてクロール 田中	
13:00	バレエエクササイズ 栃村	ZUMBA 河俣	12:35~13:05 チャレンジクロール 田中	
13:30	12:45~13:30	12:45~13:30		
14:00			【祝日営業時間】 10:00~20:00 (運動エリアは19:30まで)	
14:30	フィットネスヨガ 伊藤	中級エアロ 福岡		
15:00	14:00~14:45	14:00~14:45		
15:30	初中級エアロ 福岡	バドミントン スタッフ		
16:00	15:15~16:00	15:15~16:15		
16:30	機能改善ストレッチ 田中			
17:00		BFスタイル たいが・樋口		
17:30		16:45~17:30		
18:00			 バーベルとプレート、そして自体重を使いながら行うトレーニングプログラムです。筋力アップ、持久力向上、機能改善など多種多様な運動効果をもたらしてくれます。運動初心者から経験者まで、どなたでもご参加いただけるプログラムです！	
18:30		BFクラッシュ 福島・たいが		
19:00		18:00~19:00		
19:30				

デイトム会員様は時間外利用料(¥1,760)をお支払い頂ければ、祝日でもご利用可能です♪



9月祝日営業特別プログラム

2020年 9月 22日 (火) 秋分の日				
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00				
10:30	もも尻シェイプ 鈴木(み)	初級エアロ 栃村		
11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	11:00~11:30	
11:30			アクア30 向吉	
12:00	リズムミックダンス 河俣	フィットネスヨガ よこた	12:00~12:30	
12:30	11:30~12:15	11:30~12:15	チャレンジ背泳ぎ 向吉	
13:00	初級ステップ 栃村	ZUMBA 河俣	12:35~13:05 チャレンジ平泳ぎ 向吉	
13:30	12:45~13:30	12:45~13:30		
14:00			【祝日営業時間】 10:00~20:00 (運動エリアは19:30まで)	
14:30	全身シェイプ 田中	中級エアロ 栃村		
15:00	14:00~14:45	14:00~14:45		
15:30	BFヨガ 阿久津	リズムミックダンス YUUKA		
16:00	15:15~16:00	15:15~16:00		
16:30				
17:00	GROUP FIGHT 田中	卓球 スタッフ		
17:30	16:30~17:15	16:30~17:30		
18:00	NEW			
18:30	GROUP POWER 向吉			
19:00	17:45~18:30			
19:30				

デイトム会員様は時間外利用料(¥1,760)をお支払い頂ければ、祝日でもご利用可能です♪



サービス利用下さいませ（ ▼ ）

ハル・フィットネス

サービス利用下さいませ（ ▼ ）

ハル・フィットネス