# 新曲発表会に伴うタイムスケジュール

## 4月 1日(土)

### スタジオ

↓エクストリーム55テック

10:30~10:45

10:45~11:45

X55 RADICAL FITNESS

−エクストリーム55−

大久保 広之

↓メガダンステック

12:00~12:15

12:15~13:15

MEGADANZ RADICAL FITNESS

−メガダンス−

岡部 知香子

↓ボディジャムテック

13:30~13:45

13:45~14:45

LesMILLS BODYJAM

−ボディジャム−

江口 絵里子

↓ボディバランステック

15:00~15:15

15:15~16:15

LesMILLS BODYBALANCE

−ボディバランス−

家下 真実

ス 18:15~19:15

はじめてLOCK

小学生・初心者

ス 19:30~20:30

LOCK初級

中高生～大人・経験者

### プール

ス 9:10~13:50

子どもスイミングスクール（最大４コース利用）

有 15:00~16:00

短期水泳教室

有 16:30~17:30

短期水泳教室

## 4月 2日(日)

### スタジオ

↓ボディコンバットテック

10:30~10:45

10:45~11:45

LesMILLS BODYCOMBAT

−ボディコンバット−

三阪 恵

12:00~12:30

コアクロス

中安 真一

12:45~13:15

ストレッチポール運動

中安 真一

↓ボディパンプテック

13:30~13:45

13:45~14:45

LesMILLS BODYPUMP

−ボディパンプ−

大久保 広之

↓ボディアタックテック

15:00~15:15

15:15~16:15

LesMILLS BODYATTACK

−ボディアタック−

三阪 恵

テッククラスがあるから初参加の方も安心！

テッククラスとは・・・

クラスが始まる前の15分間で、フォームの確認やテクニック、わかりづらい動き等の説明をします。

### プール

ス 9:10~13:50

子どもスイミングスクール（最大４コース利用）

14:00~14:30

腰痛ケアアクア

マーティン祐平

有 15:00~16:00

短期水泳教室

有 16:30~17:30

短期水泳教室

NEW RELEASE!

ニューリリースがやってきました！はじめての方も大歓迎！

あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに！

BODYPUMP 124

BODYATTACK 119

BODYJAM 103

BODYBALANCE 99

BODYCOMBAT 94

MEGADANZ 62

X55 74

← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム

ス ← 別途参加費が必要なクラス。（月額で参加費をいただいてるクラス）

有 ← 別途参加費が必要なクラス。

土・日曜営業時間 9:00～21:00

（プール・マシンジムは20:30までご利用いただけます。）