

7/17(月)特別レッスンスケジュール

7/17(月)			
	エナジースタジオ	マインドスタジオ	グループスタジオ
10:00			【Distanceチャレンジ!】 * 詳細は別紙をご確認下さいませ。
11:00			11:00～16:45 フリースピニング 固定式バイクを使用し、最新映像システムをご覧になりながら、トレーニングができます。脂肪燃焼したい方におすすめです。
12:00	11:30-12:15 	有 11:30-12:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	
13:00	12:45-13:30 	12:50-13:35 ナチュラルヨガ HIRO	
14:00	14:00-15:00 	14:00-16:00 【サーフエクササイズ体験】 AYUMI * ジムエリアにて、予約が可能です。	
15:00	定 15:20-16:05 		定  HIROTAKA
16:00		定 16:30-17:15 骨盤調整ストレッチ	定  JOZZ
17:00			
18:00	17:30-18:15 		
19:00			
20:00	20:00閉館		



I L E X
THE CLUB