

♡♡♡♡♡ 3月21日(水)祝日レッスンスケジュール ♡♡♡♡♡

	水曜日 WEDNESDAY		
	Arena	Studio	Pool
10:00			
10:30	10:30~11:30 ハタヨガ IKUKO	10:30~11:15 RADICAL POWER 須藤 40	10:30~11:15 アクアピクス ★DAIKI★
11:00			
11:30	祝日特別レッスン★ 詳細は館内掲示にて!		
12:00	11:45~12:45 FIGHT DO ★新曲発表 JOINTレッスン★ 須藤&鳴海	祝日特別レッスン★ 12:00~12:45 ベーシックエアロ 小池	11:30~12:15 親子スイム
12:30			12:15~13:00 リトルキッズ
13:00	初めての方大歓迎! ヒートに合わせて 身体を動かしていくクラスです!	祝日特別レッスン★ 13:00~13:45 オリジナルエアロ 小池	祝日特別レッスン★ 13:15~13:45 スタート&ターン 矢野
13:30	13:00~13:45 ダンス基礎 須藤		
14:00	祝日特別レッスン★	祝日特別レッスン★ 詳細は館内掲示にて!	
14:30	14:00~15:15 陰ヨガ (75分) 加藤	14:00~15:00 MEGADANZ ★新曲発表 JOINTレッスン★ 本庄&Yuuri	14:15~15:15 成人スイム (初中級) 西山
15:00			
15:30	祝日特別レッスン★	祝日特別レッスン★	
16:00	15:30~16:30 ⊙レディースフットサル⊙ スタッフ	15:30~16:15 ZUMBA 本庄	
16:30			
17:00	お客様同士で楽しんでいただく 時間です★譲り合ってください!	16:30~17:30 avex キッズクラス (スターター)	15:30~19:40 キッズスイム
17:30	16:45~17:45 バスケットボール FREE TIME		
18:00	お客様同士で楽しんでいただく 時間です★譲り合ってください!		最大4コースを 使用させて いただきます
18:30	18:00~19:00 バレーボール FREE TIME	17:45~19:15 avex ティーンクラス	
19:00		◆祝日のため10:00~20:00までの営業となります。 ◆スポーツエリアのご利用は、19:30までとなります。 ◆デイトム会員様は、1,500円(+税)でご利用いただけます。	
19:30			



❀NAS中山 エステルーム❀

春のスリムアッププラン

3/16(金)～4/30(月・祝)

キュッと

お腹くびれコース

40分 3,500円

スラッと

美脚メイクコース

40分 3,500円

ほっそり

二の腕シェイプコース

40分 3,500円

～大好評！予約受付中～

❀ご予約・お問い合わせは3Fエステルームまで❀

RADICAL
FITNESS

新曲発表会


FIGHT DO
RADICAL FITNESS


MEGADANZ
RADICAL FITNESS

担当

須藤OT & 鳴海OT

11:45～12:45

担当

本庄OT & Yuuri

14:00～15:00

【参加費】1レッスン 540円(税込)

【受付】3月13日(火)13:00～ フロント受付開始

3月13日(火)13:30～ 電話受付開始

《詳しくは館内掲示をご覧ください！》