大人メンバーズ ＊ トレーニングジム ・ スタジオプログラム ＊

2019年11月日程

2019年10月18日発行

11月よりスタジオレッスンの変更があります。お間違えのないよう、時間等の確認をお願い致します。

【トレーニングジム】	（火～土） 10:00～22:00	☆受付時間☆	（火～土）10:00～21:20
	（日） 10:00～19:00		（ 日 ） 10:00～18:00

火

アリーナ	スタジオ
太極拳 10:15～11:15 石田	JOYBEAT ストレッチ 10:15～10:45 戸田
健康体操 11:25～12:10 石田	
	JOYBEAT ヨガ 12:15～13:00 鈴木
ピラティス 13:30～14:30 丹羽	
※時間変更あり	
エアロビクス 19:15～20:00 高尾	
ヨガ 20:15～21:15 高尾	毎月変更がありますので確認をお願い致します。

受付終了時間 21:20

水

アリーナ	スタジオ
ストレッチポール 10:15～10:45 村井	
バランスボール 11:00～11:30 村井	
	JOYBEAT ヨガ 14:15～15:00 桶田

受付終了時間 21:20

木

アリーナ	スタジオ
健康体操 10:15～11:00 花田	JOYBEAT ストレッチ 10:15～10:45 戸田
	JOYBEAT ステップ 11:00～11:45 鈴木
	JOYBEAT ヨガ 12:00～12:45 鈴木
ピラティス 14:15～15:00 村井	
	コンディショニング トレーニング 19:15～20:00 花田

受付終了時間 21:20

金

アリーナ	スタジオ
~~健康体操 10:15～11:00 森~~	JOYBEAT エアロビクス 10:15～11:00 戸田
~~ステップ 11:15～12:00 森~~	JOYBEAT 格闘エクササイズ 11:15～12:00 戸田
11月より森先生のレッスンがお休みになります。金曜レッスンはすべてJOYBEATに変更になります。よろしくお願い致します。	
ピラティス 14:15～15:00 石川	
	ピラティス 20:15～21:15 八石

受付終了時間 21:20

土

アリーナ	スタジオ
	バランスボール 10:15～10:45 桶田
	ピラティス 11:00～11:45 桶田
	JOYBEAT エアロビクス 12:00～12:30 戸田
エアロビクス 19:15～20:00 高尾	
ヨガ 20:15～21:00 高尾	

受付終了時間 21:20

日

アリーナ	スタジオ
11/3 ザ・スローリンバドレナージュ 10:30～11:30 11/10 ヨガ 11:00～11:30 11/17 ザスローリンバドレナージュ 10:30～11:30 11/24 バランスボール 11:00～11:30 高尾	
フィットネスフラ 11:45～12:30 高尾	
日曜スタジオレッスンの時間が変更になります。お間違えのないよう、お願い致します、	
はじめてピラティス 15:15～16:00 桶田・村井	
（交代で行います。）	

受付終了時間 18:00

大人メンバーズの皆様へ
レッスンの途中入室・退室はできません。
講師とお客様が気持ちよく参加できるよう、時間厳守でお願い致します。

ステップ参加の方へ
ステップは安全確保の為、定員が10名になります。参加希望の方は受付にてお申し出下さい。番号札をお渡しします。

グランドパシフィック スポーツ倶楽部

TEL 0532-63-8818