

9月23日(土)祝日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルゾーン	プール
10:00				<div style="text-align: center;"> ¥ 10:00~17:30 ジュニアスイミング スクール </div>
10:20~10:35	モーニングストレッチ15	【ファンダメンタルピラティス50】 流行のピラティスクラスの入門クラスです！ ピラティスとは呼吸に合わせて正しい姿勢をキープし体の深層筋（インナーマッスル）を使うエクササイズです。 姿勢を改善したい方・スタイルをよくしたい女性にオススメです！ 【料金】無料 【定員】なし		
11:00	11:00~11:50 ファンダメンタルピラティス50 加藤 賢吾	定 11:00~11:40 TRX全身40 田中 竜斗		
12:00	12:05~12:50 deep WORK45 高橋 美咲	12:00~12:30 腰痛予防ストレッチ30		
13:00	13:05~13:50 パレトン45 友兼 理花	定 12:45~13:25 骨格リセットエクササイズ40 増野 友美		
14:00		13:40~14:10 おなかシェイプ30 トレーナー	【Group Power60】 懐かしの！MASSITレーナーが1日限りの凱旋登場！！ 周年イベントという事で豪華4名でレッスンをお届けします☆ いつも以上に熱くパワフルなGroup Powerを一緒に楽しみましょう♪Let's Move!! 【料金】無料 【定員】 名 詳細は別途POPをご確認ください。	
15:00	定 14:10~15:10 Group Power 60 MASSI & KIKU MISAKI & TATSU	定 14:25~14:40 カラダ・ほぐす15 14:50~15:05 カラダ・うごく15 定 15:15~15:30 カラダ・つくる15		
16:00	15:30~16:30 Group Fight60 MASSI & KUNI KENGO & MISAKI	定 15:45~16:15 温ストレッチポール30	【Group Fight60】 皆さんお待ちかね！MASSITレーナー&KUNITレーナー、ポールパーク再来！！ 大人気プログラムGroup Fightを4名のインストラクターでお届けします☆いつも以上にエキサイティングでパワフルな60分をぜひお楽しみください♪Fight for it!! 【料金】無料 【定員】なし 詳細は別途POPをご確認ください。	
17:00	16:50~17:30 アロマストレッチ40 トレーナー			
18:00				
19:00				

いつでもフリーで泳いだり歩いたりして頂けます。

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

<p> ...色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。</p> <p>定 ...定員制プログラム be ...ビヨンドプログラム</p> <p>¥ ...有料プログラム</p>	利用可能時間のご案内 会員種別に準じたご利用となりますので、ご注意ください。 ナイト会員は時間外利用料 ¥1,620が必要です。 他クラブの会員様も会員種別に準じたご利用となります。
---	---

スポーツクラブ&スパルネサンス 広島ボールパークタウン TEL.082-890-1018

営業時間/10:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)