

アダストリアみとアリーナ 【東可運動公園体育館】 2022年7月グループエクササイズスケジュール

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3	多目的室1	多目的室2/3
9:00												
9:30												
10:00												
10:30			こころとカラダの調整教室 10:00-11:00 シンプルヨガ						こころとカラダの調整教室 10:00-11:00 パワーヨガ	HIPHOP スクール (小学生対象) 10:00-11:00	10:00-10:30 グリット 阿部 雄大	
11:00	10:30-11:30 元気クラブ①	10:30-11:00 パー (ハレエ) 木村 望			こころとカラダの調整教室 10:30-11:30 骨盤調整ヨガ							
11:30												
12:00		11:30-12:15 ボディバランス 45 木村 望										
12:30			こころとカラダの調整教室 12:00-13:00 ペルビック ストレッチ									
13:00												
13:30		12:45-13:30 ボディバランス 45 小崎 陽										
14:00	こころとカラダの調整教室 13:00-14:00 ゆるめるヨガ		こころとカラダの調整教室 13:30-14:30 やさしい 健康ピラティス									
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	体育スクール (小学生対象) 15:30-19:00											
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

・ THE TRIPはFP会員 (ワンディパス購入時) が¥500、DI会員は¥1,100
 ・ LesMILLSプログラム (DI価格)
 45~60分クラス ¥700 (RPM、SPRINT、GRIT)
 30分クラス ¥500
 ・ ワンディパス ¥1,750
 ・ サイクルクラスは事前予約が必要
 【FP会員優先予約前日22時~当日9時、DI会員、FP会員当日予約当日12時~直前】
 ※ FP=フリーパス DI=ドロップイン

●クラスは、全て多目的室1または2&3、もしくは1&2&3で実施いたします。
 ●多目的室内は土足禁止ですので、室内履きをご着用下さい。
 ●運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理にご配慮下さい。