

2月

11日 (水・祝)



建国記念の日特別プログラム

📱 Web予約受付開始日・・・2/7(土) 21:15~

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX ※HIROX会員様のみ
10:00			
11:00	ボディケア 60 10:30~11:30 📖 ★渋谷 輝幸	LOCK DANCE 60 10:30~11:30 📖 ★心優	HYROX ★★ 10:30~11:30 📖 STAFF
12:00	ボディケア+α 60 11:45~12:45 📖 ★渋谷 輝幸	HIP HOP 60 11:45~12:45 📖 ★心優	OPEN GYM 11:45~13:00
13:00	↓定員【35名】 X55 13:00~13:45 📖 ★永戸 孝法	ストレッチポール 30 13:00~13:30 📖 西島 愛	
14:00	ピラティス 60 14:00~15:00 📖 西島 愛	【有料】リトモス 60 14:00~15:00 要事前予約 ※別紙参照 📖 大串 達彦	HYROX ★★ 13:30~14:30 📖 STAFF
15:00			OPEN GYM 14:45~15:30
16:00	陰陽ヨガ 75 15:15~16:30 📖 しずか	ファイドウ 60 15:15~16:15 📖 ★山本樹生 & 永戸孝法	
17:00	ボディメンテナンス 45 16:45~17:30 📖 しずか	【LOCK DANCE】 大人気のインストラクター 心優さんが送るロックダンス！ 普段のレッスンでは 体験出来ないロックダンスを 心行くまでお楽しみ下さい！	HYROX ★★ 16:00~17:00 📖 STAFF
18:00	【ボディケア+α】 ヨガブロックなど道具を使い、普段の ボディケアではご案内出来ない +αを行っていきます★	【有料 リトモス】 毎週火曜日にHYROXレッスンの 担当をしている大串インスト ラクターが有料プログラム「リ トモス」で皆様を盛り上げてい きます！	OPEN GYM 17:15~20:00
19:00			

※ジムエリア営業時間 10:00~20:00

INSPA
fitness & resort