

	月 Mon				火 Tue				水 Wed				木 Thu				金	土 Sat				日 Sun			
	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム		スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム
10	腰楽体操 ★後藤9:45				ダンベル & チューブ ★染野9:45				10:00~(15) ストレッチ ♡女性限定♡				10:00~(15) ストレッチ			10:00~(15) ストレッチ									
11	ヨガやすらぎ ★水上10:30		時の香り 熊谷10:30	EL ZUMBA 白鳥10:30				EL Queen 熊谷10:30		ナチュラルグリーン 水上10:15			NEW!! フィットボクシング 村井10:30			ランラン エアロ 村井10:30			EL PILOXING 村井10:30						
12	フィットボクシング 後藤11:30		ボディケア 12:00	EL フィットボクシング 白鳥11:30				EL ヨガの骨盤 ★水上11:30		ホットスタート 11:45			PILOXING 熊谷11:30	MITT アクア 山田12:00		ターゲットABS 山口11:30			ホットベーシック 村井12:00		ステップ30 ★柘澤11:30		ナチュラルグリーン 村井11:45	EL 12:00	
13	J★POP Dance 熊谷12:30	水中シェイブ 西野13:00	ホットベーシック 泉13:15	EL ★村井12:30	水中ダンベル 中田12:15			EL Excite TPO 熊谷12:30	水中シェイブ 泉12:30			EL バランスボール ★熊谷12:30			ヨガやすらぎ ★山田12:30			EL 13:00		ホットベーシック 村井12:00	Excite TPO 後藤12:15				
14	ランラン エアロ 染野13:30	かんたん アクア 熊谷13:45		SLIP ABS ★西野13:30	NEW!! AQUA KICK 染野13:00			ZUMBA 熊谷13:30	水中ダンベル 泉13:15		CREZY MAKE 山田13:15		EL ターゲットABS 山田13:30		フィットボクシング 山田13:30	NEW!! AQUA KICK 山口13:15			J★POP Dance 山口13:15		かんたん アクア 柘澤13:30	CREZY MAKE 染野13:00			
15	ダンベル & チューブ ★泉14:30		CREZY MAKE 後藤15:00	EL フィットボクシング 染野14:15			EL SLIP ABS ★中田14:30			ホットベーシック 染野14:45			EL ヨガの骨盤 ★白鳥14:45		ナチュラルグリーン 関14:15	フィットボクシング 村井14:30			ボディケア 14:30		ステップ30 ★染野14:15				
16	ホットスタジオプログラム ラフアにご参加される方は事前予約をお願い致します。また、当日ラフアスタジオへ5分前までにご入室をお願い致します。				4月 特別休館日 4日水・5日木 全社員研修の為、休館させていただきます。				4月 振替営業日 6日金・20日金 9時~24時 会員種別に準じてご利用いただけます。				後藤秀平 (ごとうしゅうへい) 笑顔の為に 頑張ります!				NEW!! AQUA KICK BURNERS 延長決定!! 曲と動きが 変わりました!								
17																									
18																									
19	ステップ30 ★村井19:00		ホットベーシック 白鳥18:45		ランラン エアロ 村井18:30			J★POP Dance 熊谷19:00	かんたん アクア 後藤19:45	ホットベーシック 荒川19:00			フィットボクシング 後藤19:15		時の香り 山口19:00	Excite TPO 染野19:15			CREZY MAKE 後藤18:45						
20	Excite TPO 熊谷19:45		NEW!! AQUA KICK 染野19:30		♡女性限定♡ Queen 山口19:30	水中シェイブ 柘澤19:30		PILOXING 熊谷20:00					ターゲットABS 村井20:15												
21	ZUMBA 熊谷20:45		時の香り 村井20:30		フィットボクシング 山口20:30			6 PACK ABS ★後藤21:00		ナチュラルグリーン 村井20:45				MITT アクア 関20:30	ホットスタート 20:30		バランスボール ★染野20:15								
22	6 PACK ABS ★村井21:45				ステップ30 ★柘澤21:30			ダンベル & チューブ ★後藤21:45		ホットスタート 21:15			ランラン エアロ 関21:30		CREZY MAKE 柘澤21:30		ZUMBA 関21:15		ボディケア 21:15						

日曜・祝日は21:00閉館

全てのプログラムは途中退出が可能です。お気軽にご参加ください。

株式会社東祥はYOSAKOIソーラン祭り

# 金曜特別営業 スケジュール

6日(金)

20日(金)

	スタジオ	プール	ラフア	ジム	スタジオ	プール	ラフア	ジム
10	10:00~(15) ストレッチ				足楽体操 ★荒川9:45			
11	フィットボディ 山田10:30			EL 11:00	シェイブ ボクシング 山口10:30			EL 11:00
12	SlimABS ★中田11:30		時の香り 山口11:30		バランス ボール ★村井11:30		ボディケア 12:00	
13	ステップ30 ★鎌塚12:15	ミット アクア 山田12:30			ランラン エアロ ★山口12:30	水中シェイブ 鎌塚12:45		
14	Excite 山田13:15		ナチュラル グリーン 熊谷13:30		PILOXING 村井13:30	水中ダンベル 中田13:30		
15	ヨガやすらぎ ★山田14:15			EL 15:00			ほっと ベーシック 山口14:30	EL 15:00
16								
17								
18								
19								
20	シェイブ ボクシング 後藤19:45	かんたん アクア 栢澤19:30			ランラン エアロ 後藤19:15			
21	ランラン エアロ 染野20:45		ほっとスタート 21:15		ステップ30 ★栢澤20:15	水中シェイブ 後藤20:30		
22					ランラン エアロ 染野21:00		CORE MAKE 栢澤21:45	

営業時間 9:00~24:00  
 デイ会員様 9:00~17:00  
 スーパーナイト会員様 18:00~24:00

6・20日の  
ラフアご予約は  
店頭受付のみに  
なります。