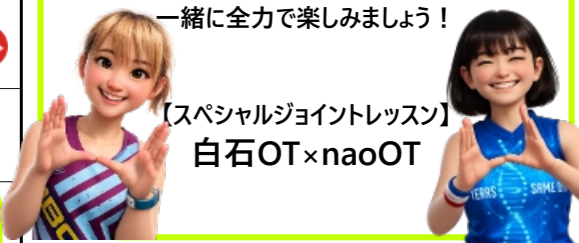


13周年アニバーサリープログラム

【営業時間のお知らせ】
10:00~21:00
※最終チェックイン20:30

UBOUND

1人用トランポリンを使用しアップテンポなミュージックで心とカラダが自然に弾む！
元気溢れる2名のオフィシャルトレーナーと一緒に全力で楽しみましょう！



【スペシャルジョイントレッスン】
白石OT×naoOT

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
第1スタジオ		TOP RIDE (千葉) 11:00(45)	RADICAL POWER (tana) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(60)	OXIGENO (麻田) 14:15(45)	MEGADANZ (麻田) 15:15(45)			UBOUND (nao×白石) 18:00(60)	X55 (白石) 19:15(45)		
第3スタジオ	卓球大会公式練習 10:00~12:00			卓球大会 (有料) 12:00~15:00			卓球開放 15:00~20:00					
ホットスタジオ	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)		ホットピラティス (長尾) 12:00(45)	腸活ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 14:45(60)							
プール	ベビースイム (有料) 10:20(50)	アクアヌードル (居原田) 11:00(30)	プールレク (居原田) 11:45(90)	アクアピクス (高橋忠幸) 13:30(45)	フィン開放 (自由遊泳) 14:30~18:00							
第1スタジオ	ダンスフィット (比内) 10:30(45)		MEGADANZ (比内) 11:30(45)	エアロピクス (麻田) 12:30(45)	ラテンコアエクササイズ (麻田) 13:30(45)	オリジナルエアロ (沼田) 14:30(45)	ズンバ (沼田) 15:30(45)	リズムボクシング (新川) 18:00(45)		ズンバ (新川) 19:00(45)		
ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:00~13:00)				ヨガとストレッチポール (EMI) 13:30(60)	ベーシックフローヨガ (KOZU) 15:00(45)	骨盤リセット (KOZU) 16:00(45)					
プール	初級クロール (高屋敷) 10:30(30)	初級背泳ぎ (高屋敷) 11:10(30)	初級水泳 (高屋敷) 11:50(45)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 12:45(60)	フィン開放 (自由遊泳) 14:00~18:00							
第1スタジオ	ピラティス (SAHO) 10:30(45)		初級ステップ (加藤) 11:30(45)	初級エアロ (加藤) 12:30(45)	筋コンディショニング (千葉) 13:30(45)						UBOUND (白石) 19:00(45)	
第3スタジオ	卓球開放 10:00~17:30						ダンススクールキッズ (有料) 18:00(60)					
ホットスタジオ	リラックスヨガ (國安) 10:30(60)		肩こり腰痛ヨガ (SAHO) 11:45(45)	やさしいひーと (宮本) 12:45(30)	ストレッチヨガ (小川) 13:30(60)	ホットスタジオ開放 15:00~18:30			整	ホットヨガ (カサイキミ) 19:00(60)		
プール	はじめてフインスイム (吉崎) 10:30(30)	ターンをマスターしよう! (吉崎) 11:10(30)	中上級水泳 (吉崎) 11:50(45)									

【プールレク】7/18(土)11:45(90)
円陣バレーボール・水中宝探し・くじ引きリレー・浮島サバイバルなど楽しくプール中で遊びましょう！
泳げない人でも大丈夫！一緒に楽しみましょう！！
※参加人数によりプログラム内容が変更する場合がございます。

RADICAL FITNESS

7/18(土)限定!

全7プログラム

完全制覇!



13周年記念Tシャツ



※サイズ・カラー展開は館内掲示にてご確認下さい。
完全受注生産となります。注文後お渡しまでお時間がかかります。

7/18・19・20限り
【時間外利用料】
(シニア・デイトタイム・4DAYS
レディースナイト・ナイト会員様)
¥1,320 ⇒ ¥1,000(税込)
※13周年アニバーサリーTシャツ
着用場合は
時間外手数料無料!

【ビジター利用料】
¥2,750(税込)
※ビジターは会員様と同伴利用のみ可能です。



RADICAL 抽選会
7/18(土)開催RADICALプログラム
参加者対象の抽選会を行います。
※詳細は館内掲示をご確認ください。

卓球大会

種目: 男女混合ダブルス
参加対象: 男女年齢不問
(ほのかスポーツクラブ会員様)
開催日: 7月18日(土)
12:00 試合開始
(10:00より公式練習)
申込期間: 7月7日(火)迄
参加費: 500円(税込)

キッチンカーがほのスポに!
詳細はお楽しみに!
※館内でのご飲食はロビーにて
お願いいたします。

ほのスポロウリュ!
体感温度は100度!
男女サウナにて実施!
5~10分程度行います。
定員は5名となります。

13周年記念 大抽選会!

休力測定会!
ラムエリアにて3日間毎日開催

ほのスポ公式LINE