



ゴールデンウィーク 特別プログラム



5月3日（水） 憲法記念日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00	加藤			11:00~13:00 ビデオ撮影会
	11:15~11:45 Power Weight	11:10~11:55 ダンスブル レッスン	11:10~11:30 TRX 上本	
12:00	12:00~12:45 シェイプ ステップ	谷口 潤子		
	上本			
13:00	13:00~14:00 リトモス		13:00~13:20 お腹スッキリ 江藤	13:15~14:00 バタフライ
14:00	福田 扶美佳	13:30~14:15 アロマ ヨガ	13:30~13:50 TRX 上本	城山
		川久保 峰子		14:20~14:40 アクアヌードル
15:00	14:30~15:00 ボディバランス 30		14:40~15:00 オムニア	上本
	松隈		森	
16:00	15:15~16:00 ボディコンバット 45			
	上本		16:20~16:40 ストレッチ 松隈	

5月5日（金） こどもの日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:00 ボディ コンディショニング			
11:00	江島 久恵	11:00~12:00 親子 体操教室		
	11:15~12:00 太極舞		11:20~11:40 オムニア 加藤	11:15~11:45 背泳ぎ 城山
12:00	江島 久恵			12:00~12:30 アクアビート 加藤
	12:15~13:00 ZUMBA			12:30~12:50 ストレッチ 松隈
13:00	城山			12:45~13:30 クロール 加藤
	13:15~13:45 ボディバランス 30			
14:00	松隈			
	14:00~15:00 ジョイント エアロ			14:10~14:30 お腹スッキリ 加藤
15:00	森吉&城山			14:40~15:00 TRX 加藤
	15:15~16:00 ピラティス			15:15~16:00 スイム トレーニング 城山
16:00	森吉 あゆみ			

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。

【GW営業時間】

10:00~19:00



新宮

5月5日（金）限定！男性・女性露天風呂

菖蒲湯

腰痛や神経痛を和らげ心身ともにリラックス。

血行促進・保湿効果も抜群です！

限定風呂、ぜひご堪能くださいませ。