

2021年5月ゴールデンウィークレッスンスケジュール

3日(月)憲法記念日

4日(火)みどりの日

5日(水)こどもの日

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30	10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			10:30~10:50 モーニングレッスン やなぎ			10:30~10:50 モーニングレッスン Sarry	肩甲骨ほぐし	
11:00		11:00~11:20 TRXトレーニング やなぎ	11:10~11:30 ウォーターシェイブ 岩尾		11:00~11:20 免疫アップトレーニング 磯部	11:10~11:30 アクアストレッチ 岩尾			11:10~11:30 ウォーターシェイブ やなぎ
12:00	11:30~12:00 シェイプエアロ 山北		12:00~12:20 アクアストレッチ 岩尾	11:40~12:10 ボディコンバット 30 磯部			11:30~12:15 インテグラル ヨガ もみい		11:50~12:20 クロール 初級 やなぎ
13:00	12:30~13:00 はじめてステップ 山北	13:00~13:20 チュートレ Sarry	13:00~13:30 背泳ぎ 初級 堤	13:00~13:30 はじめて エアロ やなぎ	12:20~12:40 ストレッチ 岩尾	12:30~13:00 ファイティング アクア 磯部	12:45~13:15 はじめて エアロ Sarry	12:20~12:40 チュートレ 岩尾	
14:00	13:30~14:00 Power Weight 岩尾		13:50~14:20 スイムトレーニング 堤		13:40~14:00 筋トレ教室 岩尾	13:30~14:00 クロール 初中級 磯部	13:50~14:10 トライジャンプ 岩尾		13:30~13:50 ウォーターシェイブ やなぎ
15:00	14:30~15:15 ハタヨガ Sarry			14:15~14:45 ZUMBA やなぎ	15:00~15:20 TRXトレーニング 岩尾		14:30~15:00 Power Weight 岩尾		
16:00			15:45~16:15 クロール 初級 青野			15:45~16:15 平泳ぎ 初級 磯部	15:30~16:45 YOGA Sarry		
17:00			16:30~17:00 マスターズ 青野						

【お知らせ】
ジム有酸素マシン入替え
リニューアル！5月7日(金)より
ご使用頂けます♪

●GW特別プラン
1日施設利用体験が
通常価格 ~~¥2,200~~税込
→ **¥1,100**税込！！
さらに！他クラブの会員証をご提示頂いた方は
→ **¥550**税込！！
さらに×2！入会すれば550円キャッシュバック！
入会キャンペーンと併用して1か月分の
→ **月会費50%OFF！！**

●4月30日(金)は通常営業です ●祝日は10:00~19:00(ジム・プール・お風呂は18:45)までの営業です。