

GW特別プログラム

5月3日（土）				5月4日（日）			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	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 高倉				11:00~11:45 ギアビート45			
11:15~12:00 アライメントヨガ				谷口 潤子			
12:00 齋藤 京子	12:10~12:20 筋膜リリース			12:00~12:45 フィットネスヨガ			
12:30~13:00 ボディコンパッ ト30	高倉			谷口 潤子			
13:00 高倉	13:10~13:30 ストレッチ		13:20~14:05 クロール （初中級）	13:15~14:00 Power Weight 45			
13:40~14:10 PowerWeight 30	高倉			Shu			
14:00 高倉	14:30~14:45 体幹トレーニング		広尾	14:15~15:00 ボディコンパッ ト 45			
15:00 15:15~16:00 リトモス	高倉			Shu	15:15~15:35 ストレッチ		
16:00 福田 扶美佳				15:30~16:15 ZUMBA	Shu		
				EMI			
				16:30~17:15 エンジョイエアロ			
				EMI			

運動初心者の方オススメ

脂肪燃焼したい方オススメ

ゴールデンウィーク

営業時間

10:00～19:00まで

GWは17しに行こう♪

5月3日(土)～5月6日(火)まで

GW中は特別プログラムとなっております！
ご家族やお友達みんなで楽しく運動しましょう！