

GW特別プログラム

5月5日（月）				5月6日（火）			
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				10：30～11：00 モーニング レッスン			
11:00 宮原 望				齋藤			
11：20～11：50 ダンス トレーニング				11：15～11：35 かんたん筋トレ			
12:00 宮原 望				11：45～12：30 コアサイズ			
	12：00～12：30 骨盤リセット			12：05～12：35 はじめて パタフライ	11：45～12：05 ストレッチボール		
	宮原 望			加倉井	齋藤		12：20～13：00 はじめて パタフライ
				12：50～13：20 クロール	西ヶ開	12：40～13：00 TRX 20	
	13：00～13：20 筋膜リリース			加倉井	ZUMBA	齋藤	荒川
	高倉			西ヶ開			13：15～13：45 背泳ぎ
14:00 14：00～15：00 ボディコンバ ット 60					13：45～14：30 フィットネスヨガ		荒川
15:00 加倉井&高倉					谷口 潤子		
	15：15～15：35 ストレッチ			15：10～15：40 PowerWeight30			
	高倉			高倉			
16:00 16：30～17：15 リトモス					16：30～17：15 girl's		
17:00 福澤 明子					宮原 望		
					17：30～18：30 フリースタイル		
					reiya		
運動初心者の方オススメ				ゴールデンウィーク 営業時間 10:00～19:00まで			
脂肪燃焼したい方オススメ							

GWはリフレッシュに行こう♪

5月3日(土)~5月6日(火)まで

GW中は特別プログラムになります！
ご家族やお友達みんな楽しく運動しましょう！