GWプログラム

5月3日 （日）

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
11：00～11：45 ギアビート 45 / 谷口 潤子			
12：00～12：45 フィットネスヨガ / 谷口 潤子			
14：15～15：00 BODY COMBAT 45 / Shu			
15：30～16：15 ZUMBA 45 / EMI			
16：30～17：15 エンジョイエアロ（初中級） / EMI			
			12：30～13：00 はじめて四泳法 / 税所 祐太
			13：15～14：00 クロール / 税所 祐太

やさしいレッスン
キッズレッスン
脂肪燃焼レッスン
10分間トレーニング

●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期間中の営業時間

5月 2日(土) 21時まで
3日(日) 19時まで
4日(月) 19時まで
5日(火) 19時まで
6日(水) 19時まで
7日(木) 定休日

●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。

5月4日（月）

スタジオ2	ジム	プール
11：00～11：30 ストレッチ 30 / 髙倉		
12：15～13：15 BODY PUMP 60 / Shu	12：00～12：20 TRX 20 / 髙倉	12：05～12：35 はじめて背泳ぎ / 山内 佳江
13：30～14：15 BODY COMBAT 45 / Shu	12：40～13：00 オムニア 20 / 髙倉	12：45～13：30 スイムトレーニング / 山内 佳江
14：45～15：30 BODY BALANCE 45 / 倉田 淳子		
15：45～16：30 HIPHOP / Shu		

やさしいレッスン
キッズレッスン
脂肪燃焼レッスン
10分間トレーニング

●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。