

GWプログラム

5月5日 (火)			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニングレッスン			
11:00 笠木 11:15~12:00 コアサイズ			
12:00 西ヶ開 敦子 12:15~13:00 ZUMBA 45	12:15~12:35 バランスボール 笠木	12:20~12:50 はじめてクロール	
13:00 西ヶ開 敦子 13:15~14:00 ピラティス 45		13:00~13:40 荒川 亮介 バタフライ	
14:00 AKI 14:15~15:00 体に効かせる ヨガ		荒川 亮介	
15:00 AKI 15:15~16:00 BODY PUMP 45			
16:00 龍興 菜穂 16:15~17:00 BODY BALANCE 45			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
17:00 龍興 菜穂			
18:00			



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

5月6日(水)			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00			
11:00 谷口 潤子 11:10~11:55 ダンスブル レッスン			
12:00 12:05~12:40 ポルド・ブラ			12:30~13:00 はじめてバタフライ
13:00 福田 扶美佳 12:50~13:35 リトモス			13:15~14:00 山内 佳江 スイム トレーニング
14:00 福田 扶美佳 13:50~14:35 リラックスヨガ			山内 佳江
15:00 川久保 峰子 14:50~15:35 エンジョイエアロ (初中級)			
16:00 大庭 めぐみ 15:50~16:35 ZUMBA 45			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
17:00 大庭 めぐみ			
18:00			

- 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。

- 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。

- 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。