

GW祝日レッスンスケジュール



		5/4 (土) みどりの日			5/5 (日) こどもの日			5/6 (月) 振替休日			
		STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	STUDIO	リフレッシュガーデン	女性岩盤浴	
10:00		先着25名 UBOUND® 10:15-10:45 山田 洋史						初めてトランポリン 10:15-10:35 神山 肇			10:00
30								コンディショニング 10:40-11:30 清水 亜佐子			30
11:00		FIGHT DO® 10:55-11:55 山田 洋史			ボディコントロール 10:30-11:30 内海 裕美			入退室自由			11:00
30			腰痛改善ストレッチ 11:35-11:55 鈴木 凛太郎		入退室自由			入退室自由			30
12:00				予約20名 岩盤ピラティス 12:10-12:40 神山 聡子	Zumba® 11:40-12:25 北条 友美		予約20名 岩盤ピラティス 11:45-12:15 内海 裕美	Zumba® 11:40-12:40 Nao		予約20名 岩盤ボールエクササイズ 11:45-12:15 清水 亜佐子	12:00
30		エンジョイワーク 12:10-13:00 IZUMI			ファンクショナル お尻トレーニング 12:35-13:20 内海 裕美						30
13:00		K-POP ♪POPINAYEON 〜TWICE〜 13:15-14:15 HIROMI						肩こり解消ヨガ 12:50-13:50 深澤 和愛	マッスルトレーニング 13:05-13:25 海江田 由美子		13:00
30					HIP HOP入門 13:30-14:00 HIROMI		予約20名 岩盤ヨガ 13:35-14:05 内海 裕美				30
14:00						ストレッチ&シェイプ 14:35-14:55 STAFF		ピラティス 14:00-14:50 前島 由布子		予約20名 岩盤ヨガ 14:10-14:40 深澤 和愛	14:00
30		なれたらステップ+α 14:30-15:30 清水 亜佐子			HIP HOP 14:05-15:05 HIROMI						30
15:00					初めてトランポリン 15:20-15:50 神山 肇			目指せ！Vシェイプ 15:00-15:45 海江田 由美子			15:00
30											30
16:00		ヨガ 15:45-16:45 佐藤 由美子			ピラティス 16:00-17:00 IZUMI			ジャズダンス 16:00-16:45 鈴木 恵			16:00
30											30
17:00				予約20名 岩盤ヨガ 17:00-17:30 佐藤 由美子							17:00
30											30

営業時間 10 : 00-19 : 30 (最終チェックイン19 : 00)

※レッスン開始30分前からご入室待ちできます。その際は、私語はご遠慮ください。マシンジム利用の方へのご配慮をお願いいたします。
レッスン開始30分前に予約が定員数を越えた場合は抽選となります。

※レッスンの内容や時間に変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページをご確認ください。

※安全かつ効果的なレッスンを行うため、レッスン開始後の途中入場、途中退室は固くお断りいたします。
(Zumbaのレッスンに限り、途中入退室が可能となっております)