

GW特別スケジュール



	4月29日(土)祝日				5月3日(水)祝日				5月4日(木)祝日				5月5日(金)祝日			
	1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:30	シェイプエアロ 45 KAYO	ホルトブラ 45 太田		10:45~ 水中ウォーキング30 熊谷(郁)	10:45~ ホールセラピー 45 福井	10:40~ adidas Boxing 50 茂呂	10:30~ 背すじピン 30 坪井	10:30~ シンプルエアロ 45 島津	10:30~ フィギュアロビクス 60 Moe		10:30~ はじめてスィム30 稲葉	10:40~ シンプルSTEP 45 太田	10:30~ 宮廷気功 60 倉林			
11:00				11:25~ はじめてスィム30 熊谷(郁)	11:10~ はじめてエアロ30 坪井						11:10~ 目指せ25M 45 稲葉					
11:30	骨盤シェイプ 50 KAYO	STEPマニア 60 高橋(希)	11:35~ はじめてSTEP30 太田	12:05~ トレチャレンジ 45 熊谷(郁)	11:45~ ADIDAS YOGA 50 神	11:45~ ホディメンテナンス 60 福井	11:35~ 目指せ25M 45 松本	11:45~ ジャズダンス 60 谷口	11:45~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:35~ ファイティングEX(初級)30 島津	12:10~ アクアビクス 30 稲葉	11:40~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ シェイプエアロ 45 Chihiro	11:45~ はじめてホルトブラ30 太田	11:30~ はじめてスィム30 熊谷(郁)	
12:00							12:30~ はじめてスィム30 松本								12:10~ トレチャレンジ 45 熊谷(郁)	
12:30	ADIDAS YOGA 50 高屋敷	マルチ整体 45 高橋(希)			12:50~ ハルトン 50 神	13:00~ シンプルエアロ 45 AZU										
13:00																
13:30	13:45~ ハルトン 50 高岡	13:45~ BODY ATTACK 60 AZU			13:55~ シンプルSTEP 45 浜口	14:00~ ハリダンス 60 文華	14:00~ ホールストレッチ 30 STAFF									
14:00			14:10~ ホールストレッチ 30 海野													
14:30					14:55~ ピラティス 50 浜口	15:15~ Barre WRX 60 Moe										
15:00	15:00~ BOSU BALANCE30 STAFF	15:00~ アクティブヨガ 60 海野						15:00~ フォーム向上 30 茂泉	15:15~ ハルトン 50 高岡	15:15~ シェイプエアロ 60 宮石						
15:30	15:40~ BOSU BALL30 STAFF				16:00~ RADICAL POWER 60 STAFF			15:40~ アトハンススィム 45 茂泉								
16:00																
16:30	16:25~ ファイティングEX 60 yoko	16:15~ エアロマニア 60 菅原		16:30~ 目指せ25M 45 松本					16:20~ ホルトブラ 45 高岡	16:30~ ホディコンティンギング 45 宮石						
17:00																
17:30		17:30~ ファンクショナルストレッチ 45 菅原		17:25~ アトハンススィム 45 松本												
18:00																
18:30																
19:00																

4月30日(日) 休館日
 5月1日(月) 通常スケジュール
 5月2日(火) 通常スケジュール

STAFFがコラボします★
 運営は当日のお楽しみ!

祝日だけのプログラム
 15:15~ Barre WRX60(2st) Moe
 フィットネスとハリエを融合したプログラム。
 筋力・バランス・柔軟性の向上を目指します。
 ハリエ未経験者の方もご参加いただけます。

