

GW特別スケジュール



		5月4日(月)みどりの日 祝日営業 10:00~20:00				5月5日(火)こどもの日 祝日営業 10:00~20:00				5月6日(水)振替休日 祝日営業 10:00~20:00			
		1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:30	5 / 1 (金) 通常スケジュール 5 / 2 (土) 短縮営業 10:00~20:00 ※レッスンは通常スケジュール 5 / 3 (日) 通常スケジュール	10:30~ ボディメイク 45 金崎	10:20~ ファイティング EX 50 yoko	11:00~ 		10:25~ RITMOS 60 木田	10:20~ ストレッチヨガ 60 今村			10:35~ BOSU BALANCE40 yoko	10:30~ バーチャル ボクシング 50 茂呂	10:40~ 姿勢改善45 石附	11:00~ アクアピクス 30 松本
11:00		11:30~ 全身シェイプ 45 yoko	11:30~ リンパ ストレッチ 60 古森	11:00~ リラククスヨガ 60 進藤		11:40~ エアロ中級 60 宮石	11:45~ STRONG NATION 45 アリーナ	11:30~ 骨盤 エクササイズ & ストレッチ 60 今村	11:45~ アクア トレーニング30 猪原	11:35~ ベーシックヨガ 50 河野	11:35~ ZUMBA 60 NINE	11:40~ エアロ初級 30 石附	
11:30		12:50~ STEP初中級 45 小畑	12:45~ ピラティス 60 古森	12:40~ 姿勢改善45 石附	13:00~ メドレー チャレンジ45 稲葉	12:55~ ボディ コンディショニング 60 宮石	12:50~ ZUMBA 45 アリーナ	12:55~ ポールストレッチ 45 山田		12:45~ ファイティング EX 45 yoko	12:50~ バレトン 50 神	12:50~ ポールストレッチ 45 菅原	
12:00		14:00~ エアロ初中級 45 小畑	14:00~ ZUMBA 60 高橋(真)		13:55~ フィンスイム 30 稲葉	14:10~ ファイティング EX 50 yoko	14:00~ アクティブヨガ 60 山田			14:00~ ベリーダンス 60 文華	14:00~ STEP初中級 45 菅原	14:00~ ピラティス 60 神	14:00~ aqua COMBAT30 yoko
12:30		15:10~ シェイプ ボクシング 60 MIWA	15:15~ Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操45 高橋(真)	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋		15:15~ POWER WORKOUT 50 yoko	15:15~ 季節の陰陽 ヨガ 60 山田				15:15~ アロマ リラククスヨガ 60 チャコ	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋	
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													

5 / 7 (木) 通常スケジュール

~[ラベンダーとスイートオレンジ]アロマを使用~
心身の緊張緩和とリラククス効果が期待できます!