

ゴールデンウィーク GW タイムスケジュール



	5/3 (土) 憲法記念日							5/4 (日) みどりの日							5/6 (火) こどもの日						
	スタジオ		プール1					スタジオ		プール1					スタジオ		プール1				
	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
OPEN																					
10:00																					幼稚園 指導
10:30	10:30							10:30													ベビー コース
11:00	ヨガ 60 中根 奈美子 定員：32名	エアロビクス 初級 45 戸部 晶子 定員：15名						リラックスヨガ 60 八重樫 美由紀 定員：32名		中級エアロ 30 藤本 成紀 (VR)											11:00
11:30	11:45	11:35						11:45		初・中級ダンスエアロ 30 栗原 大 (VR)											ベビー コース
12:00	機能改善 エクササイズ30 中根 奈美子 定員：32名	エアロビクス 初中級 45 戸部 晶子 定員：15名						12:00		骨ナビ15 清水 鮎美 (VR)											
12:30	12:30	12:40						LESSMILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名		トレーニング20 清水 鮎美 (VR)											
13:00	LESSMILLS ボディコンバット 60 間根山 麻美 定員：32名	トレーニング20 清水 鮎美 (VR)						13:00		12:55											
13:30	13:45	13:45						ヨガ 45 佐々木 智美 定員：32名		ボクシング エクササイズ 40 杉山 毎 (VR)											
14:00	エアロビクス 初中級 45 太田 通 定員：25名	14:00						14:00		14:05											
14:30	14:45	LESSMILLS RPM 60 佐藤 亜希子 定員：15名						オリジナルダンス 60 Kissa 定員：32名		LESSMILLS ボディバランス 45 洞口 東条美 定員：18名											
15:00	ステップ 中級 45 太田 通 定員：25名							15:15		15:05											
15:30	15:45							HIPHOP 60 Kissa 定員：32名		ストレッチ15 スタッフ 定員：18名											
16:00	ZUMBA 60 Marilyn 定員：32名	骨ナビ15 清水 鮎美 (VR)						16:15		15:35											
16:30	16:15	トレーニング20 清水 鮎美 (VR)						16:30		ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名											
17:00	16:45							LESSMILLS Strength Development 原田 瞭 定員：27名		16:45											
17:30	17:00	ボクシング エクササイズ 40 杉山 毎 (VR)						17:30		中級 エアロビクス30 VR 定員：18名											
18:00	オリジナルダンス 45 Marilyn 定員：32名							LESSMILLS ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：32名		リラックス ヨガ30 VR 定員：18名											
18:30								17:45		優しいポーズで 仕事疲れを癒す30 VR 定員：18名											
19:00																					
	運動施設ご利用時間 18:30まで							運動施設ご利用時間 18:30まで							運動施設ご利用時間 18:30まで						

- 有人営業時間は10:00～19:00となります。(運動施設のご利用は18:30までとなります)
- スタジオのご利用には、WEB予約が必要となります。レッスン開始10分前からご入場いただけます。
- 有料クラスのチケット購入方法については別途お知らせいたします。
- ミッドナイトモーニング会員様は19：00～翌10：00まで