

ゴールデンウィーク 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) 振替休日	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	A	B	A	B	A	B
OPEN						
10:00						10:15
10:30	10:30		10:30		10:30	ボディバランス30 バーチャル
11:00	ヨガ 60 小林 理恵	ファンクショナルトレーニング &ストレッチ 60 山下 直子	ヨガ 60 吉田 恭子	10:40 協栄シェイプ ボクシング 工藤 哲也	ストレッチボール 45 大貫 知穂 定員：35名	11:10
11:30					11:45	オリジナルダンス 60 清水麻衣子&岸本佳
12:00	11:50 健康体操 45 小林 理恵	11:45 ピラティス 30 町田 隆介	11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也	11:50 ヨガ 60 吉田 恭子	ピラティス 45 大貫 知穂	
12:30		ボディコンバット 30 バーチャル			12:30	レスミルスコア 30 バーチャル
13:00	13:00		13:00		ボディコンバット 45 AIRI	13:15
13:30	ZUMBA 60 熊倉 香織	ボディバランス 30 バーチャル	ボディバランス 30 天田 ほのか		TRX30 スタッフ 定員：9名	ボディバランス 30 バーチャル
14:00	14:15	レスミルスコア 30 バーチャル	13:45	14:00	エアロピクス初級 45 中島 まゆみ	14:00
14:30	LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織	ボディコンバット 30 バーチャル	ボディパンプ 60 佐藤宏幸&町田隆介 定員：35名	ボディコンバット 45 バーチャル	14:30	ボディコンバット 30 バーチャル
15:00	15:15	ボディコンバット 30 バーチャル	15:05	15:00	ヨガ 60 小林 理恵	15:00
15:30	ストレッチボール30 町田 隆介 定員：35名	ボディバランス 30 バーチャル	ボディアタック 60 伊佐間 梨華	15:00	15:45	TRX30 矢野 大介 定員：9名
16:00	16:00				ボディパンプ 60 中村 太郎 定員：35名	16:00
16:30	ボディコンバット 45 佐藤 宏幸	レスミルズダンス 45 バーチャル	16:20	ボディコンバット 30 バーチャル		レスミルズダンス 45 バーチャル
17:00			ボディコンバット 60 加藤 隼人	レスミルズスコア 30 バーチャル	17:00	
17:30	ボディパンプ 45 町田 隆介 定員：35名				ボディコンバット 60 中村 太郎	ボディバランス 30 バーチャル
18:00						
18:30						
19:00	運動施設ご利用時間 19:00まで		運動施設ご利用時間 19:00まで		運動施設ご利用時間 19:00まで	

【営業時間】10:00～19:00

ミッドナイトモーニング会員様は19:00～翌10:00まで。

ナイト会員様は10時～19時の間ご利用ができます。スタジオレッスンご参加の場合はスタッフまでお申し付けください。

※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。

