

# ★ゴールデンウィーク特別スケジュール★

5月3日(金・祝) デイタイム利用不可				5月4日(土・祝) デイタイム利用不可				5/5(日)	5月6日(月・祝) デイタイム利用不可				
	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	日曜日スケジュール		スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00	10:00 ファットバーナー 松本(莉)	10:00 姿勢改善ピラテス 原槇		10:00 ヨガ 岡田	10:00 ナチュラル ムーブメント 上坂		ストリートダンスの動きを ベースに音楽にのせて自 由にカラダを動かしカラダ の持つ可能性を最大限に いかしていくレッスンです。		10:00 リラックスヨガ 岡田	10:00 体幹EX 浅貝			
:30		要予約	10:30 アクアビクス 小原		定員20名		10:30 アクアマーシャル 吉田						10:30 アクアマックス 太田
11:00	11:00 ステップ60 松本(莉)	11:00 モビバンシェイプ 原槇		11:15 ビギナー 岡田	11:15 ジャイロキネシス 上坂		11:15 腰痛改善トレーニング 吉田			11:00 ソフトステップ 浅貝	11:00 姿勢改善ピラテス 原槇		
:30	整理券	定員15名								整理券			
12:00	12:15 マーシャルアーツ 四方	12:15 ZUMBA® 若菜	モビリティトレーニングパ ンドを使ってエクササイズを 行うクラスです。どなたでも ご参加いただけます。	12:15 ボクシング ミックス 中川	12:15 身体調整ストレッチ 吉田					12:00 カロリーバーナー 原槇	11:55 フラダンス 岡本		
:30													
13:00	13:15 ステップスタート 四方	13:15 Sintex Tone 小谷		13:15 ソフト カロリーバーナー 吉田	13:15 ボディメイキング 富田(恵)					13:00 ZUMBA® 若菜	13:05 ストレッチポールEX 吉田		
:30	整理券		13:30 アクアビクス 若菜										
14:00	14:15 カロリーバーナー 小谷	14:15 体幹EX 四方		14:15 ステップ45 富田(恵)	14:15 シェイプアップ 森本		14:15 機能改善EX 松本(侑)			14:15 マッスルメイキング 吉田	14:05 骨盤調整ヨガ 亀谷		
:30		要予約	14:30 スイム トレーニング 羽谷									14:30 アクアビクス 須佐美	
15:00	15:15 からだバー® 角田	15:15 ステップ コンビネーション 新城		15:15 レギュラー 森本			15:00 アクアビクス 松本(侑)		15:15 ソフト カロリーバーナー 吉田			15:15 初級スイミング (クロール) 須佐美	
:30		要予約											
16:00													
:30													
17:00													

※営業時間 9:30~19:00 (最終入場18:15 ジム・プール18:30まで)  
 ※5月5日(日)は、日曜日スケジュールとなります。

