

5月 GWスケジュール

更新日：2017/4/24

5月3日 (水・祝)		5月4日 (木・祝)		5月5日 (金・祝)	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:30					9:30
10:00	健康体操 SEIKO 10:00~11:00	券 ヴォーカリズム 千葉 10:00~11:00	フラダンス 羽島 9:45~10:45	ヨガ かおり 9:30~10:30	10:00
10:30					10:30
11:00				骨盤調整 かおり 10:45~11:45	11:00
11:30			券 ボディシェイプ SEIKO 11:30~12:30		11:30
12:00	券 骨盤ヨガ 佐宗 13:00~14:00				12:00
12:30	ヒップアップ TOMO 12:00~13:00				12:30
13:00	グループファイト (テクニック) TOMO 13:30~14:30		グループファイト SEIKO 12:45~13:45	ボディメイクヨガ かおり 13:00~14:00	券 ZUMBA 斉藤 13:00~14:00
13:30					13:30
14:00			ヨガ 薬袋 14:00~15:00		14:00
14:30		ボディメイク 筋トレ 夏奈 14:15~15:15			14:30
15:00	グループファイト TOMO 15:00~16:00				初めての HIP HOP MAHMI 14:15~15:15
15:30					15:00
16:00		腹筋祭り 夏奈 15:30~16:30			15:30
16:30					16:00
17:00		ローラーストレッチ 夏奈 16:45~17:15			グループファイト YOSHIKI 15:30~16:30
17:30					16:30
18:00					18:00

各スタジオ10分前から入場可能です。整列中、荷物を置く等の場所取り行為は禁止です。

営業時間：8：30～22：30 ジム・スタジオ：9：00～22：00

TEL：042-662-4880

- ・・・女性インストラクター
- ・・・男性インストラクター
- ・・・スタッフレッスン

- ・・・初心者向のレッスンです。
- ・・・レッスン開始30分前より、指定場所にて整理券を配布致します。