

5月 GWスケジュール

更新日： 2017/4/21

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				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					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30				ボディメイクヨガ かおり 13:00~14:00	ZUMBA 斉藤 13:00~14:00
14:00					14:00
14:30					初めての HIP HOP MAHMI 14:15~15:15
15:00					15:00
15:30					グループファイ ト YOSHIKI 15:30~16:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

簡単な筋トレとエアロビクス動作を合わせたレッスンです。シェイプアップに効果的！

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。