

2021GW特別プログラム

4月29日(土)9:30-19:00 【昭和の日】		5月1日(土)9:30-20:00		5月2日(日)9:30-19:00		5月3日(月)9:30-19:00 【憲法記念日】		5月4日(火)9:30-19:00 【みどりの日】		5月5日(水)9:30-19:00 【こどもの日】	
Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
10:00-10:45 ストレッチ&筋コンディショニング 播磨		10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa	スイミング スクール 9:45-12:00	10:00-10:45 リンパビクス 助信		10:00-10:45 自力整体 長宗		10:00-10:45 かんたんエアロ 藤井	10:00-10:45 アクアエクササイズ TELU	10:15-11:00 ZUMBA® TELU	
11:00-11:45 かんたんエアロ 播磨		11:00-11:45 かんたんステップ 岡本(晃)		11:00-11:45 ZUMBA® chami		11:00-11:45 かんたんエアロ IZUMI		11:00-11:45 美ボディメイク 藤井		11:15-12:00 かんたんエアロ miki	
12:00-12:45 フィットネスパワーヨガ TAKE.	12:00-12:30 AQ ZUMBA® chami	12:00-12:45 シェイプアップエアロ 岡本(晃)		12:00-12:45 X55® 岡本	12:15-12:45 アクアエクササイズ chami	12:00-12:45 MEGADANZ® IZUMI	12:00-12:35 かんたんクロール 向谷	12:00-12:45 Radical Power® 山本		12:15-13:00 HATAヨガ 大迫	
13:00-13:45 ZUMBA® chami	12:45-13:15 ポイントスイム 岩井	13:00-13:45 X55® 二反田		13:00-13:45 OXIGENO® 中西		13:00-13:45 かんたんステップ 豊島	12:45-13:30 チャレンジスイム 向谷	13:00-13:45 ジャズダンス 高松		13:15-14:00 バレトン 大迫	
14:00-14:45 シェイプアップエアロ 石田	13:25-14:10 チャレンジスイム 岩井	14:00-14:45 かんたんエアロ 國重	14:00-14:45 FIGHT DO® 中西		14:00-14:45 パワーエアロ 豊島		14:00-14:45 リンパビクス 高松		14:15-15:00 Radical Power® 松田		
15:00-15:45 チャレンジステップ 石田		15:00-15:45 骨盤体操 國重	15:00-15:45 HATAヨガ 大迫								
16:30-17:15 X55® 二反田			16:00-16:45 かんたんエアロ 大迫		16:15-17:00 UBOUND® 中西		15:45-16:30 ピラティス 重田		16:15-17:00 かんたんエアロ 岡本(晃)		
17:30-18:15 UBOUND® 二反田		17:30-18:15 Radical Power® 松田			17:15-18:00 FIGHT DO® 中西		16:45-17:30 ZUMBA® 重田		17:15-18:00 パワーエアロ 岡本(晃)		
		18:30-19:15 ZUMBA® miki									

●整理券マークのついたレッスンは、
レッスン開始90分前にフロントにて配布いたします。
●定員…Active Program:28名 ※整理券マーク付きレッスン
Stay Program:45名
※館内では会話を控えていただき、禁止エリアでは話さないでください。
※スタジオ前やフロント前など、館内では密を避けましょう。