

2024GW特別プログラム

	5月4日(土)9:30-19:00 【みどりの日】			5月5日(日)9:30-19:00 【こどもの日】			5月6日(月)9:30-19:00 【振替休日】		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00									
10:30	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa				10:00-10:30 VIRTUAL STRETCHING		10:00-10:45 ストレッチボール 松田		
11:00					10:45-11:15				
11:30	【プレミアムレッスン】 11:00-12:00 FIGHT DO® 安良田・富田		終日 ご自由 にご利用 いただけます♪	11:00-11:30 ストレッチ 岡本		11:00-11:20 鬼キック 河内	11:00-11:45 RADICAL POWER® 松田 (定員30名)		終日 ご自由 にご利用 いただけます♪
12:00					11:30-12:00 VIRTUAL MEGADANZ FREESTYLE	11:30-11:50 鬼プル 河内			
12:30	12:15-13:00 ファンクエアロ 助信	12:30-13:00 VIRTUAL OXIGENO		12:15-13:00 HATAヨガ 大迫		12:00-12:20 鬼スイム 河内	12:15-13:00 UBOUND® 富田 (定員30名)		
13:00							整理券		
13:30	13:15-14:00 ストレッチエアロ 助信	13:15-13:45 VIRTUAL MEGADANZ		13:15-14:00 バレトン 大迫			13:15-13:25 LIVE10/Shape		
14:00							13:35-13:45 LIVE10/UP 富田		
14:30		14:00-14:30 VIRTUAL LATIN DANCE							
15:00	14:30-15:15 姿勢改善 ストレッチ 松田			14:30-15:15 UBOUND® 二反田 (定員30名)			14:15-15:00 かんたんエアロ 大迫		
15:30				整理券					
16:00	15:30-16:00 コアトレ 富田			15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本			15:15-16:00 シェイプアップ エアロ★ 大迫		
16:30	16:15-16:45 かんたん自重トレ 【レッグver】 富田			整理券					
17:00				16:45-16:55 LIVE10/Core 岡本					
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									

●HOTスタジオはストレッチエリアとして終日開放しております。

●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…Aスタジオ：50名 Bスタジオ：30名 プール：30名