

# GW特別プログラム

	4月29日（木・祝） 10:00～18:00			5月4日（火・祝） 10:00～18:00			5月5日（水・祝） 10:00～18:00		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00									
11:00									
12:00	★スペシャル★ ★レッスン★  ”動”と”鍛”的 コラボレーション！！ ダンベルではなく バーベルを使っちゃうよ♪  この日限定の内容です！ 皆さんのご参加を お待ちしております！	フィットネスパワーヨガ 10:30～11:15 中村  (定員：32名)			OXIGENO 10:45～11:30 磯部			フラダンス 10:30～11:15 藤山  (定員：32名)	35min.鍛 10:55～11:30 金田  (定員：23名)
13:00	★X55★  年末に引き続き JOINTしますよ！！  普段とは違う雰囲気を ぜひ、楽しんでください♪	X55 12:35～13:20 米田・金田  (定員：27名)	OXIGENO 12:35～13:20 磯部  (定員：23名)	太極拳 11:35～12:20 金田(由)  (定員：23名)	MEGA DANZ 11:50～12:35 磯部  (定員：27名)	コンディショニング ピラティス 11:45～12:30 KEI  (定員：15名)	★コンディショニング★ ★Mピラティス★  ストレッチボールを使った 身体のリセット&トレーニング！ 筋膜リリース、骨幹の安定性 そして、全身の機能を 整えましょう！！	FIGHT DO 11:35～12:20 米田  (定員：27名)	デトックス& 骨盤フレックスヨガ 12:30～13:15 KEI  (定員：23名)
14:00		シンプルステップ 13:35～14:15 江嶋  (定員：27名)	ゆっくり MEGA DANZ 13:35～14:20 磯部  (定員：15名)	ZUMBA GOLD 12:55～13:40 山下  (定員：27名)	U BOUND 14:00～14:45 磯部  (定員：27名)	TOP RIDE 13:00～13:30 仲  (定員：8名)	X55 12:40～13:25 金田  (定員：27名)	KIMAX 13:45～14:15 米田  (定員：12名)	ハンモックEX 14:00～14:40 金田  (定員：8名)
15:00	ZUMBA 14:35～15:20 江嶋  (定員：27名)	★ゆっくり★ ★MEGA DANZ★  基本的な動作の解説や 振り付けの練習を1曲ずつ 丁寧に行います♪  初心者の方や じっくり行いたい方 みんな集まれ～！！		ファンムーブ 15:00～15:45 三浦  (定員：27名)	フィットネスパワーヨガ 14:00～14:45 三浦  (定員：23名)				★ハンモックEX★  この日限定で 1年ぶりに復活！！  ハンモックのゆったりとした 揺れで心身ともにリラックス しませんか？
16:00									
17:00									
18:00									

GW私たちと一緒に  
楽しみましょう！！

