

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

※特別プログラムは、上記日程のみとなります。

★スペシャル★
★レッスン★

”動”と”鍛”の
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)

スペシャルレッスン
11:30~12:15
ゆりびよん★ゆいびよん
(定員: 27名)

X55
12:35~13:20
米田★金田
(定員: 27名)

シンプルステップ
13:35~14:15
江嶋
(定員: 27名)

ZUMBA
14:35~15:20
江嶋
(定員: 27名)

太極拳
11:35~12:20
金田(由)
(定員: 23名)

OXIGENO
12:35~13:20
磯部
(定員: 23名)

ゆっくり
MEGA DANZ
13:35~14:20
磯部
(定員: 15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~!!

OXIGENO
10:45~11:30
磯部
(定員: 32名)

MEGA DANZ
11:50~12:35
磯部
(定員: 27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)

ファンムーブ
15:00~15:45
三浦
(定員: 27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、体幹の安定性
そして、全身の機能を
整えましょう!!

コンディショニング
ピラティス
11:45~12:30
KEI
(定員: 15名)

TOP RIDE
13:00~13:30
仲
(定員: 8名)

フィットネスパワーヨガ
14:00~14:45
三浦
(定員: 23名)

フラダンス
10:30~11:15
藤山
(定員: 32名)

FIGHT DO
11:35~12:20
米田
(定員: 27名)

X55
12:40~13:25
金田
(定員: 27名)

KIMAX
13:45~14:15
米田
(定員: 12名)

35min 鍛
10:55~11:30
金田
(定員: 23名)

デトックス&
骨盤フレックスヨガ
12:30~13:15
KEI
(定員: 23名)

ハンモックEX
14:00~14:40
金田
(定員: 8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
揺れて心身ともにリラックス
しませんか??

GW私たちと一緒に
楽しみましょう!!!

