











5月6日（月祝）西明石店 GW祝日プログラム

子供の日（振替休日）

GUNZE
SPORTS

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30		9:45~10:45	
10:00	10:00~10:40 スローエクササイズ (釣) 定員60名	【※大人スクール※】 姿勢改善教室 (藤原)	10:25~11:00 AQUA 35min 動 (鉄川) 定員60名 web
10:30			
11:00	11:05~11:50 姿勢改善体操 (藤原) 定員60名	11:00~11:45 エナジームーブ (釣) 定員40名 web	11:20~12:05 クロール 初級 (鉄川) 定員50名
11:30			
12:00	12:10~12:50 ハタヨガ (王) 定員60名	12:15~12:55 ボール&ストレッチ (由良) 定員40名	12:15~13:00 【プレミアムレッスン】 月替わり45 (鉄川)
12:30			
13:00	13:15~13:55 MEGA DANZ (MARIA) 定員60名 	13:15~14:05 【※プレミアムレッスン※】 エンジョイステップ (王) web	13:15~14:00 【プレミアムレッスン】 月替わり45 (鉄川)
13:30			
14:00	14:30~15:30 【※プレミアムレッスン※】  RADICAL FITNESS (安宅・Chima・寺澤) 定員: 30名 ※別紙参照	14:25~14:55 MEGA DANZ (定員20名)	
14:30			
15:00		15:30~16:30	15:30~17:30
15:30		【JDAC ダンス スクール】	【ジュニアスイミングスクール】
16:00	16:00~17:00 【※プレミアムレッスン※】  RADICAL FITNESS (安宅・Chima・南) 定員: 45名 ※別紙参照	16:45~17:45	
16:30			
17:00		【JDAC ダンス スクール】	
17:30	17:30~18:30 【※プレミアムレッスン※】  RADICAL FITNESS (寺澤・南・糸数) 定員: 45名 ※別紙参照		
17:30			
18:00		営業時間 9:30~20:00まで お間違いのないようお気を付けてください。	