

GW 祝日スケジュール

4月29日(火)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
STUDIO		11:00~ (45) BODY BALANCE 村上	12:00~ (45) LESMILLS DANCE 萩原	13:15~ (30) LESMILLS CORE 出川	14:00~ (45) BX 江里口	15:00~ (60) アロマリラックスヨガ 井口	
AQUA				13:00~ (30) アクアオーキング 村上			

5月3日(土)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
STUDIO	10:00~ (30) 初級エアロ 大成	11:00~ (45) STEP 金子	12:15~ (60) BODY PUMP 野々下	13:45~ (60) ピラティス 小野	15:00~ (45) LESMILLS DANCE 萩原		
AQUA			12:15~ (45) アクアエクササイズ 中村				

5月4日(日)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
STUDIO	10:00~ (60) モーニングヨガ 歩	11:15~ (90) バレエ(基礎・応用) 安藤	13:00~ (45) 筋コンディショニング 隆杉	14:00~ (45) ファイトミット 武子	15:00~ (45) BODY BALANCE 矢部		
AQUA		11:30~ (90) プライベートレッスン 矢部		13:30~ (60) アクアエクササイズ & リラックス 矢部			

5月5日(月)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
STUDIO		10:45~ (45) モーニングストレッチ 金子	12:00~ (30) ZUMBA 村上	12:45~ (45) コンディショニング 隆杉	14:00~ (30) LESMILLS CORE 隆杉		
AQUA					14:45~ (45) アクアピクス 大谷		

5月6日(火)	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
STUDIO		11:00~ (60) ピラティス HIROMI	12:30~ (30) BODY PUMP 江里口	13:15~ (45) KICK BX 白坂	14:15~ (45) ボディニック15分 BODY JAM 大成		
AQUA			12:15~ (30) アクアオーキング 鬼嶋				

【パーソナルトレーニング】

江里口インストラクター 4月29日(火) 9:00~13:30
5月6日(火) 9:00~12:00

石渡インストラクター 4月29日(火) 9:30~12:30
5月5日(月) 11:30~13:30

ご予約は2週間前より承ります。くわしくはスタッフまでお尋ねください。

