

GW特別プログラム



4月29日(月) 昭和の日

5月3日(金) 憲法記念日

	スタジオ	プール	
10:30			
11:00	11:15~11:45 はじめてステップ 大谷		11:00
12:00	hot-fit 12:00~12:45 リフレッシュストレッチ 半明	12:15~12:45 アクアウォーク 大谷	12:00
13:00	祝 13:00~14:00 太極舞 齊藤		13:00
14:00	hot-fit 14:15~15:00 姿勢美人ヨガ 稲薨		14:00
15:00	15:15~15:45 ラディカルパワー 中嶋		15:00
16:00	16:00~16:30 美ユティーBody Wave 松本		16:00
17:00	16:45~17:30 ZUMBA 松本		17:00
18:00			18:00

●特別プログラム●
太極舞
太極拳の動きや呼吸法、中国舞踊の要素などを取り入れたエクササイズです。がっつきじっくり60分!!

	スタジオ	プール	
10:30	hot-fit 10:45~11:30 目覚ましヨガ 北原		
11:00		11:00~11:30 水泳入門 殿本	11:00
12:00	祝 11:45~12:15 美尻トレ 内田	11:30~12:00 はじめてクロール 殿本	12:00
13:00	12:30~13:15 かんたんステップ 山根		13:00
14:00	13:30~14:00 セルフコンディショニング 山根		14:00
15:00	14:15~15:00 かんたんダンスエアロ 伊東		15:00
16:00	15:15~16:00 経絡ヨガ 逢坂		16:00
17:00	祝 16:15~17:00 マーシャルアーツ 中村		17:00
18:00			18:00

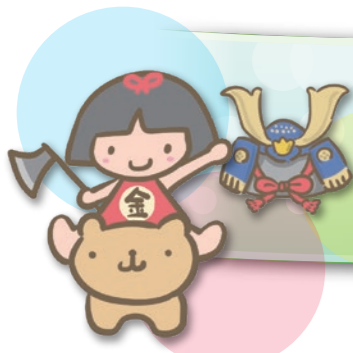
●特別プログラム●
美尻トレ
理想のヒップを目指して下半身中心にトレーニング!! 自宅でも出来る自重トレーニングを行います。初心者の方にもオススメ!
マーシャルアーツ
格闘技の動きを用いたオリジナル有酸素プログラム。GroupFightとは一味違う格闘プログラムで体力向上、脂肪燃焼させましょう!!

4/29(月)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。

5/3(金)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。

hot-fit 遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、血流改善に繋がるホットクラスです。





GW特別プログラム



5月4日(土) みどりの日

5月6日(月) こどもの日振替休日

	スタジオ	プール	
10:30			
11:00	11:00~11:45 エンジョイエアロ 草薙		11:00
12:00	12:00~12:45 ウェーブリリース 中村		12:00
13:00	13:00~13:30 fight 北原	13:15~13:45 アクアサーキット 中村	13:00
14:00	13:45~14:30 ラディカルパワー 中嶋		14:00
15:00	14:45~15:15 ピラティス 大谷		15:00
16:00	祝 15:30~16:30 かんたんエアロジョグ 大谷	●特別プログラム● かんたんエアロジョグ かんたんエアロから少しレベルアップ!!ジョギングの動きやステップのアクセントを楽しみながらいつもと違うエアロに挑戦してみましょ!	16:00
17:00			17:00
18:00			18:00

	スタジオ	プール	
10:30			
11:00			11:00
12:00	hot-fit 12:00~12:45 キレイになるヨーガ 野上		12:00
13:00	祝 13:00~13:30 青竹コンディショニング 前田		13:00
14:00	13:45~14:30 fight 前田		14:00
15:00	hot-fit 14:45~15:30 経絡ヨーガ 逢坂	15:00~15:30 AQUARJOY 近石	15:00
16:00	15:45~16:45 ZUMBA 松本		16:00
17:00	祝 hot-fit 17:00~17:45 アロマオイルフットセラピー 守	【女性限定レッスン】 ・フェイスタオル×2 ・靴下 お持ちください。	17:00
18:00			18:00

●特別プログラム●
青竹コンディショニング
 青竹を使い、足のツボを刺激して身体の調子を整えます。祝日限定で前田が担当!

アロマオイルフットセラピー
 アロマオイルを使ってご自分の脚を施術します。リラクゼーション効果、デトックス効果で脚を細くしたい方にオススメです。

5/4(土)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。

5/6(月)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。

hot-fit 遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、血流改善に繋がるホットクラスです。

