






# プログラムスケジュール

## 5月3日(月)憲法記念日





	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		 10:00~10:45 美尻、体幹Ex keiko		10:00
11:00		 11:00~11:45 かんたんエアロ 山元	11:00~11:30 ウォーターシェイプ	11:00
12:00		 12:00~12:30 骨盤リセット&ST		12:00
13:00	 12:50~13:10 ウォーターバック			13:00
14:00		13:30~14:00 Beauty Core		14:00
15:00		14:15~15:00 ZUMBA 平田		15:00
16:00	 16:10~16:30 寝るだけスッキリ	15:15~16:00 グループファイト 江崎		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

5/3(月)の営業時間は9:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

レッスンは定員制です。事前予約が必要なためジムにてご予約ください。(先着順)

# プログラムスケジュール

## 5月4日(火)みどりの日





	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		 10:00~10:45 ボディシェイプ 錦戸		10:00
11:00		 11:00~11:30 全身シェイプ		11:00
12:00	 12:40~13:00 寝るだけすっきり	11:45~12:30 グループセンタジー 益田	12:00~12:30 アクアズンバ 米加田	12:00
13:00		13:00~13:45 ZUMBA 山本		13:00
14:00		14:00~14:45 ローインパクト 池上		14:00
15:00		15:00~15:45 パワーヨーガ 竹原		15:00
16:00	 16:00~16:20 ウォーターバック			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

5/4(火)の営業時間は9:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

レッスンは定員制です。事前予約が必要なためジムにてご予約ください。(先着順)

# プログラムスケジュール

## 5月5日(水)こどもの日

	フィールド	スタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00		 10:00~10:45 かんたんエアロ 後藤壮		10:00
11:00		11:00~11:45 パワーヨーガ 六車	11:00~11:30 アクアビクス 稲田	11:00
12:00	 12:30~12:50 寝るだけすっきり	 12:00~12:30 お腹スマート		12:00
13:00		13:00~13:45 グループファイト 池上		13:00
14:00		14:00~14:45 グループセンチジャー 益田		14:00
15:00		15:00~15:45 ラディカルパワー 江崎		15:00
16:00	 16:00~16:20 ウォーターバック			16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

5/5(水)の営業時間は9:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

レッスンは定員制です。事前予約が必要なためジムにてご予約ください。(先着順)