

GWフログラムスケジュール

5月4日(土)みどりの日

営業時間は9:00～19:00、トレーニング終了時間は18:30です。

	STUDIO	POOL
10:00		
10:30		
11:00	<p style="text-align: right;">▶ 祝日限定</p> <p style="text-align: center;">ウエイトロスヨガ Kayoko 11:00～12:00</p>	<p style="text-align: center;">ウエイトロスヨガ weight(重さ)を落としていくヨガです。 重さ＝体重をおとせるように 代謝を上げるヨガをお楽しみください。</p>
12:00	<p style="text-align: right;">▶ 祝日限定</p> <p style="text-align: center;">STRONGNATION 12:15～12:45 東</p>	
12:30	¥	
13:00	 <p style="text-align: center;">ZUMBA party 東 13:00～14:00</p>	<p style="text-align: center;">ZUMBA60(東) ZUMBAパーティー第4弾！！ ゴールデンウィークZUMBAパーティーの最後は 全力で楽しむ準備をしましょう。</p>
14:00	▶	
14:30	 <p style="text-align: center;">Body Master* 14:15～14:45</p>	
15:00	<p style="text-align: right;">▶ 祝日限定</p> <p style="text-align: center;">ダンスエアロ 村上 15:00～16:00</p>	<p style="text-align: center;">ダンスエアロ ダンスの要素を加えたエアロビクスです！ レギュラーレッスンではできない エアロをお楽しみください。</p>
16:00	▶	
16:30	<p style="text-align: center;">ボディコンディショニング 村上 16:15～17:00</p>	
17:00	<p style="text-align: center;">会員様のZUMBAパーティー ご参加方法</p>	<p style="text-align: center;">レフコ会員以外のお客様の ZUMBAパーティーご参加方法</p>
17:30	<p>4/26(金)からフロントにてご予約受付いたします。 お電話でもお受付可能です。 会員番号をお聞きたいします。</p>	<p>ご予約方法は会員様と同じです。 レッスン参加料(550円)+施設料(1,100円)の 1,650円(税込)を当日フロントでお支払いください。</p>

デイトム会員様は時間外利用料1,100円(税込)が必要です。