

GWプログラムスケジュール

4月29日(月)昭和の日

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		ボディコンディショニング 正しい姿勢で筋肉を使うことで基礎代謝を上げ太りにくい身体を作ります。レギュラープログラムでは受けられない後藤IRのレッスンをお楽しみください。
11:00	ボディコンディショニング 後藤(壮) 11:00～12:00	
11:30		
12:00		レゲトン(平田) レゲトンはスペイン語のレゲエやヒップホップなどのスタイルを組み合わせ生み出されたラテン音楽です。この音楽に合わせたダンスをお楽しみ下さい！！
12:30	レゲトン 12:15～12:45 平田	
13:00		ZUMBA70(平田) ZUMBAパーティ第1弾！！ 70分の全力のZUMBAです！！ 前回は2名のインストラクターで実施しましたが今回は70分間平田IRのZUMBAをお楽しみ下さい。
13:30	 平田 13:05～14:15	
14:00		
14:30		ストレッチフロー 体をゆったりと伸ばしていくプログラムです。気持ちよく伸ばしていくので、運動前ウォームアップや運動後のケアにいかがでしょうか？
15:00	ストレッチフロー 村上 14:30～15:30	
15:30		
16:00		グループファイト60 グループファイトのマスタークラスです！ ※ご参加の方へ※ 煽られる準備をしてきましょう！ 最後まで笑顔で行いましょう！！
16:30	 沼田 15:45～16:45	
17:00	ZUMBAパーティーご参加方法 4/15(月)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。 会員番号をお聞きいたします。	レコ会員以外のお客様のZUMBAパーティーご参加方法 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。
17:30		

デイトム会員様は時間外利用料1,100円(税込)が必要です。