

# 2024年5月GW祝日プログラムスケジュール

時間	3日(金)			4日(土)			営業	6日(月)			
	ワークアウト	フィールドスタジオ	プール	ワークアウト	フィールドスタジオ	プール		ワークアウト	フィールドスタジオ	プール	
10:00							通常営業				
11:00	10:30~11:00 リリースストレッチ MUKU			10:30~11:15 リラクゼーションストレッチ 山家							
12:00	11:15~12:00 ZUMBA MUKU FITNESS			Body 11:45~12:15 Master 長尾				11:45~12:30 リラックスストレッチ Kazuko			
13:00	12:15~13:00 キレイになるヨーガ 野上			12:30~13:00 CENTERGY 近石				13:00~14:00 KPOPダンス 山田 翼			
14:00	14:00~14:45 CENTERGY 近石			AB 13:50~14:10 Master 長尾				14:15~14:45 ピラティス 北原			
15:00	15:45~16:30 fight 倉田			15:00~15:45 ZUMBA 佐藤 有				15:00~15:45 ラディカルパワー 北原			
16:00	16:00~16:45 ビューティーボディウエー 松本			16:00~16:45 ストレッチ&ピラティス Kazuko				16:00~16:45 姿勢美人ヨーガ 稲鷲			
17:00								17:00~17:45 ZUMBA 松本 FITNESS			
18:00											
19:00											
★19:30トレーニング終了 (プールのご利用は19:00まで) ★20:00閉館											
【時間外手数料】デイトム会員・ナイト会員の方は¥1,650-(税込)でご利用いただけます。 営業時間 10:00~20:00 最終チェックイン19:30迄											

休館日