

ゴールデンウィーク プログラムスケジュール

5月3日(月)～5月5日(水)

営業時間

10:00～20:00

～ゴールデンウィーク特別プログラム～ ファンクショナルワークアウト 特別講座を実施いたします！

パンチ・キック講座

格闘技エクササイズスキルアップトレーニング

パンチやキック動作をカッコよくしたい、どのように動いたらよいのかわからないという方におすすめのクラスです！

UBOUND講座

トレーニング動作の確認を行いさらにUBOUNDを楽しめるようにトレーニングを行うクラスです！初めての方もご参加いただけます。

※PLUS会員様限定プログラムとなります。

参加ご希望の場合はWEBでの事前予約をお願い致します。

プログラムスケジュール 5月3日(月) 憲法記念日

	ワークアウト スタジオ	メチエーション スタジオ	クロスワークアウト スタジオ	プール
10:00		10:25～10:55 LES MILLS BODYCOMBAT		
11:00	11:15～12:00 グルーブセンタジー		11:30～12:00 HIP WORKOUT	
12:00	12:20～12:50 WATER WORKOUT	12:20～12:50 LES MILLS SH'BAM		
13:00	13:15～14:00 ZUMBA rimi		13:15～13:45 PERVIC WORKOUT	
14:00	14:30～15:00 ラティカルパワー	14:20～14:50 LES MILLS BODYBALANCE		14:30～15:00 アクアスパン rimi
15:00	15:20～15:50 キック講座	14:55～15:25 CORE		
		15:30～16:00 LES MILLS SH'BAM		
16:00	16:15～17:00 グルーブファイト			
17:00		17:20～17:50 LES MILLS BODYPUMP		
18:00	17:30～18:15 シェイプアップヨガ KANAKO	18:00～18:30 CORE	レッスン定員 ・ワークアウトスタジオ(1面)/60名 ※UBOUNDのみ50名となります。 ・ワークアウトスタジオ/25名 ※WATER WORKOUTのみ16名となります。 ・メチエーションスタジオ/25名 ・クロスワークアウトスタジオ/8名 ・プール/20名	
	18:30～19:00 ABS WORKOUT	18:35～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT		
19:00	トレーニング終了時間 19:30			

- ・5月3日(月)の営業時間は10:00～20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
- ・レッスン中はマスク着用が必須となりますのでご協力ください。
- ・ファンクショナルワークアウトプログラムはPLUS会員様限定プログラムとなります。
- ・レッスンは事前予約制となりますのでWEBでの事前予約をお願い致します。
- ・レッスン前やレッスン後、使用する道具などはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。

プログラムスケジュール

5月4日(火) みどりの日

	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール
10:00		10:20~10:50 LES MILLS BODYBALANCE		
11:00	11:00~11:30 ABS WORKOUT	11:00~11:30 LES MILLS BODYPUMP		
		11:40~12:10 LES MILLS SH'BAM		
12:00	12:00~12:45 ラティカルパワー	12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:15~12:45 PERVIC WORKOUT	
		12:50~13:20 LES MILLS BODYBALANCE		
13:00	13:15~13:45 UBOUND講座	13:25~13:55 LES MILLS CORE		
14:00	14:15~15:00 UBOUND			
15:00	15:30~16:15 シェイプアップヨガ 宮本		15:30~16:00 CORE WORKOUT	
16:00		16:35~17:05 LES MILLS SH'BAM		
17:00	17:00~17:30 パンチ講座	17:10~17:40 LES MILLS CORE		
レッスン定員				
18:00	18:00~18:45 グループファイト		<ul style="list-style-type: none"> ワークアウトスタジオ (1面) / 60名 ※UBOUNDのみ50名となります。 ワークアウトスタジオ / 25名 ※WATER WORKOUTのみ16名となります。 メディテーションスタジオ / 25名 クロスワークアウトスタジオ / 8名 プール / 20名 	
19:00	トレーニング終了時間 19:30			

- ・5月4日(火)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
- ・レッスン中はマスク着用が必須となりますのでご協力ください。
- ・ファンクショナルワークアウトプログラムはPLUS会員様限定プログラムとなります。
- ・レッスンは事前予約制となりますのでWEBでの事前予約をお願い致します。
- ・レッスン前やレッスン後、使用する道具などはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。

プログラムスケジュール

5月5日(水) こどもの日

	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール
10:00				
11:00	11:00~11:45 シェイプアップエアロ 前川		11:15~11:45 PERVIC WORKOUT	
12:00	12:10~12:40 ABS WORKOUT	12:10~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT		
13:00	13:00~13:45 スタイリッシュヨガ asami		13:15~13:45 HIP WORKOUT	
14:00	14:00~14:45 グループファイト			
15:00	15:10~15:40 WATER WORKOUT	15:05~15:35 LES MILLS CORE		
		15:40~16:10 LES MILLS SH'BAM		
16:00	16:00~16:45 ラティカルパワー	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE		
17:00	17:15~17:45 UBOUND			
レッスン定員				
18:00	18:05~18:35 LES MILLS BODYPUMP		<ul style="list-style-type: none"> ワークアウトスタジオ (1面) / 60名 ※UBOUNDのみ50名となります。 ワークアウトスタジオ / 25名 ※WATER WORKOUTのみ16名となります。 メディテーションスタジオ / 25名 クロスワークアウトスタジオ / 8名 プール / 20名 	
19:00	18:45~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
トレーニング終了時間 19:30				

- ・5月5日(水)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
- ・レッスン中はマスク着用が必須となりますのでご協力ください。
- ・ファンクショナルワークアウトプログラムはPLUS会員様限定プログラムとなります。
- ・レッスンは事前予約制となりますのでWEBでの事前予約をお願い致します。
- ・レッスン前やレッスン後、使用する道具などはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。