

プログラムスケジュール

5月3日(月) 憲法記念日

	フィットネススタジオ	フィールド	
10:00	10:30~11:00 LES MILLS BODYBALANCE		10:00
11:00	11:15~12:00 ダンスエアロ 柴田 真利子		11:00
12:00	12:15~12:45 LES MILLS SH'BAM	12:00~12:20 フローイン	12:00
13:00	13:00~13:45 ラディカルパワー 淵 美由紀		13:00
14:00	14:00~14:45 グループファイト RANA		14:00
15:00	15:15~16:00 ハタ ヨガ 岡田 恵子	15:00~15:30 キネシスサーキット	15:00
16:00	16:15~16:45 LES MILLS GRIT		16:00
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYBALANCE	<p>☆スタジオレッスン参加について☆</p> <p>スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラムに30名定員を設けさせて頂いております。フィールドプログラムはキネシスサーキット(8名)フローイン(5名)定員を設けさせて頂いております。</p> <p>レッスン開始30分前よりジムカウンターにて予約</p>	17:00
18:00	17:50~18:20 barre		18:00

5/3(月)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。
 ※デイトタイム会員様・ナイト会員様は時間外利用料¥1,650でご利用頂けます。

プログラムスケジュール

5月4日(火) みどりの日

	フィットネススタジオ	フィールド	
10:00			10:00
11:00	11:00~11:30 barre		11:00
12:00	11:45~12:30 RITMOS 篠崎 万彩乃		12:00
		12:30~12:50 寝るだけスッキリ	
13:00	13:00~13:45 グループファイト RANA		13:00
14:00	14:15~15:00 ハタヨガ yang yang		14:00
15:00	15:15~16:00 LES MILLS BODY PUMP	15:00~15:20 ウォーターバック	15:00
16:00	16:10~16:55 LES MILLS SH'BAM		16:00
17:00	17:05~17:35 LES MILLS GRIT	<p>☆スタジオレッスン参加について☆</p> <p>スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラムに30名定員を設けさせて頂いております。フィールドプログラムは、寝るだけスッキリ・ウォーターバック(8名)定員を設けさせて頂いております。レッスン開始30分前よりジムカウンターにて予約札を配布致しますので、参加時にはお取ってください。</p>	17:00
18:00	17:45~18:15 LES MILLS BODY COMBAT		18:00

5/4(火)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。
 ※デイトタイム会員様・ナイト会員様は時間外利用料¥1,650でご利用頂けます。

プログラムスケジュール

5月5日(水) こどもの日

	フィットネススタジオ	フィールド	
10:00			10:00
11:00	10:45~11:15 LES MILLS SH'BAM		11:00
	11:25~11:55 LES MILLS BODY BALANCE	11:30~12:00 キネシスサーキット	
12:00	12:15~13:00 ローインパクト45 後藤 智恵子		12:00
13:00			13:00
14:00	13:30~14:15 グループセンタジー MIYUKI		14:00
		14:00~14:20 ウォーターバック	
15:00	14:45~15:15 ラディカルパワー30 淵 美由紀		15:00
16:00	15:30~16:15 ZUMBA 小網 孝子		16:00
17:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT	<p>☆スタジオレッスン参加について☆</p> <p>スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため、全プログラムに30名定員を設けさせて頂いております。フィールドプログラムはキネシスサーキット・ウォーターバック(8名)定員を設けさせて頂いております。</p> <p>レッスン開始30分前よりジムカウンターにて予約札を配布致しますので、参加時にはお取りください。</p>	17:00
	17:25~17:55 LES MILLS CORE		
18:00			18:00

5/5(水)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。
 ※デイトタイム会員様・ナイト会員様は時間外利用料¥1,650でご利用頂けます。

