

5月1日 金曜日		5月2日 土曜日		5月3日 日曜日		5月4日 月曜日		5月5日 火曜日		5月6日 水曜日		5月8日 金曜日	
ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio	ZERO Studio	HOT Studio
9:00													
10:00	10:00~10:45 朝ヨガ mumu											10:00~10:45 かんたんヨガ 山下	
11:00	11:00~11:45 バランスヨガ mumu	11:00~11:45 らくらくステップ 川口		11:00~11:45 らくらくエアロ 川口	11:00~11:45 燃焼フローヨガ mumu	11:00~11:45 背骨コンディショニング NANA		11:00~11:45 美しい骨盤 野田		11:00~11:45 ZUMBA 矢川	11:00~11:45 BODYBALANCE RIKA	11:00~11:45 ZUMBA 山下	
12:00	12:00~12:45 肩らく教室 岡村	12:00~12:45 BODYBALANCE 岡村		12:00~12:45 BODYCOMBAT 川口		12:00~12:45 ZUMBA NANA		12:00~12:45 BODYATTACK 金野		12:00~12:45 ピラティス マユミ			
13:00		13:00~13:45 LES MILLS DANCE Shun				13:00~14:00 BODY PUMP 野田		13:00~13:45 BODYSTEP 金野		13:00~13:45 バレトン マユミ			
14:00										14:00~14:45 BODYCOMBAT YUTA & 金野			
15:00										15:15~15:45 GRIT YUTA & 金野			
16:00													
17:00										キッズクラス			
18:00													
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 矢川												
20:00	20:00~21:00 BODYCOMBAT YUTA & 伊藤響											19:15~20:00 LES MILLS DANCE Shun	
21:00													
22:00													

【 ツールレッスン 定員34名 】
 BODY PUMP...ステップ台、バーベルセット、マット(推奨)
 「はじめて参加される場合 5kg/2枚 2.5kg/2枚 1kg/2枚」をご用意ください。
 BODYSTEP...ステップ台、プレート(担当講師から説明があります。)
 らくらくステップ...ステップ台

【 ゴールデンウィーク スペシャルコンディニングクラス 】
 朝ヨガ...大好評の朝ヨガが登場！朝から整えて快適な1日をスタートさせましょう。
 バランスヨガ...ワークショップ形式！動作の理解、知識を学びながら新感覚のヨガクラスを特別開催。
 肩らく教室...自社開発の新プログラム！肩こり、姿勢不良の方にオススメする初心者クラス。
 美しい骨盤...かんたんショートレッスンの王様！誰でも参加できるオススメクラス。

LES MILLS GRIT (レズミルズグリッド)
 ・5月6日 水曜日 15:15~15:45 YUTA & 金野
 3つの異なるタイプで展開する高強度インターバルトレーニング(HIIT)です。
 ゴールデンウィークでは、Cardioを実施予定、自重のドリルでスピードやスタミナを高めます。
 「レッドブル400」に出場される皆様には、ピッタリのトレーニングプログラムです！

代行情報 / QR



代行情報

hacomono登録QR



5月2日(土)~5月6日(水) 特別営業時間 ジムエリア24時間ご利用可能

【更衣室 / お風呂 / サウナ】10時~19時50分まで ※清掃および施設都合上、20時までにご退館いただけますようお願い申し上げます。
 【プール】10時~18時まで ※プールレッスンは、全て休講となります。

マシンリニューアルに伴う、休館日のお知らせ【5月9日土曜日 全館休館】

5月8日 金曜日 通常営業 特別プログラム(プール全クラス休講)で運営致します。