

# 宮の沢GW特別プログラム

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
10:00	10:00~10:45 ピラティス 森山	10:00~10:45 リラックスヨガ 工藤	10:00~10:45 らくらくエアロ 尻ミッターフジオ	10:00~10:45 ピラティス 柴谷	10:00~11:00 バレエ初級 森山	10:00~10:45 SHIN美 林	全 レ ッ ス ン 休 講 で ご ざ い ま す	10:00~10:45 ピラティス 森山
11:00	11:05~12:05 BODYBALANCE60 森山	11:05~11:50 SH'BAM45 林	11:05~11:50 BODYCOMBAT45 新木	11:05~11:50 ランランエアロ 比内	11:20~12:20 BODYBALANCE60 森山	11:05~12:05 BODYPUMP60 横橋		11:05~12:05 BODYBALANCE60 森山
12:00		12:10~13:10 BODYBALANCE60 森山	12:10~13:10 BODYJAM60 新木	12:10~13:10 MEGADANZ 比内	12:40~13:25 あへあへ体操 TOSHI	12:25~12:55 LESMILLS CORE30 横橋		12:25~13:10 SH'BAM45 林
13:00	12:25~13:10 らくらくステップ 稲木		13:40~14:25 ジャイロキネシス® 佐藤	13:30~14:15 ZUMBA 小島	13:45~14:30 BODYSTEP45 清水	13:15~14:30 K-POP ダンスエアロ75 鳥居		13:30~14:15 BODYJAM45 横橋
14:00	13:30~14:15 らくらくエアロ 稲木	13:30~14:30 バレエ ヴァリエーション 森山		14:35~15:20 SH'BAM45 新木	14:50~15:35 LESMILLS TONE45 清水			14:35~15:05 GRIT ATHLETIC 横橋
15:00	14:35~15:20 ランランエアロ 稲木	14:50~15:50 BODYPUMP60 外崎	14:40~15:40 バレエ中級 森山	体験会		14:50~15:35 ZUMBA 新木		
16:00	15:40~16:10 LESMILLS CORE30 横橋		15:55~16:40 バレエ ヴァリエーション 森山		15:55~16:55 BODYATTACK60 新木	15:55~16:55 BODYJAM60 新木		15:25~16:25 BODYCOMBAT60 横橋
17:00	16:30~17:15 BODYSTEP45 横橋	16:10~17:10 BODYATTACK60 外崎			17:15~18:15 BODYCOMBAT60 新木			
18:00	17:35~18:35 BODYCOMBAT60 横橋							
19:00								

【スタジオ定員】  
40名（ツール使用レッスン30名）  
※ツール使用レッスン※  
「らくらくステップ」「バレエ」「BODYSTEP」  
「BODYPUMP」「LESMILLS CORE」  
「LESMILLS TONE」「GRIT ATHLETIC」

【整理券】  
レッスン開始 1 時間前よりフロントにて整理券を配布致します。  
整理券配布の15分前からの待機にご協力ください。  
【スタジオ予約】  
WEB予約を(hacomonoから)ご利用頂けます。  
・有料予約(宮の沢会員様)：7日前(330円税込)から予約開始  
・有料予約(他店舗会員様)：3日前(330円税込)から予約開始  
・無料予約(他店舗会員様不可)：3日前から予約開始