

宮の沢ゴールデンウィーク特別プログラム

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
10:00					全 レ ッ ス ン 休 講 で ご ざ い ま す	
	10:00~10:45 リラックスヨガ 柴谷	10:00~10:45 ピラティス 柴谷	10:00~11:00 姿勢改善ストレッチ MIHO	10:00~10:45 ランランエアロ+筋トレ 尻ミッターフジオ		10:00~10:45 BODYCOMBAT45 新木
11:00						
	11:05~11:50 BODYBALANCE45 高橋	11:05~12:05 BODYPUMP60 横輪	11:20~12:05 BODYJAM45 山崎	11:05~11:50 BODYPUMP45 横輪・村岡(大)		11:05~12:05 BODYATTACK60 新木
12:00						
	12:10~13:10 BODYCOMBAT60 高橋	12:25~12:55 GRIT CARDIO 横輪	12:25~13:10 BODYSTEP45 外崎	12:10~13:10 BODYATTACK60 横輪・村岡(大)		12:25~13:25 ハマチャチャ リョウヘイ
13:00						
	13:30~14:30 BODYATTACK60 新木	13:15~13:45 CORE30 新木	13:30~14:30 BODYPUMP60 外崎	13:30~14:30 BODYCOMBAT60 横輪		13:40~14:25 BODYBALANCE45 森山
14:00		14:05~15:05 BODYCOMBAT60 新木				
	14:50~15:50 BODYJAM60 新木					14:40~15:40 バレエ初級 森山
15:00						
	16:10~16:55 ZUMBA 新木				15:45~16:30 バレエ中級(センタークラス) 森山	
16:00						
17:00						
18:00						

【スタジオ定員ツールなし】 40名(立ち位置：青シール)	【スタジオ定員ツールあり】 30名(立ち位置：赤シール)	【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。 【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
【ツール使用レッスン】 「CORE」 「BODYPUMP」 「バレエ」 「BODYSTEP」		