ゴールデンウイーク特別プログラム

5月2日(土)

受付時間 ➡9:30-19:00
更衣室・浴室➡ 9:30-20:00

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
10:00～11:00 リラックスフローヨガ MIHO		
11:30～12:30 ～初心者歓迎～ ハワイアンフラ 小 尾	11:00～13:00 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで （最大2時間）	11:30～12:30 リンパ デトックスヨガ MIHO
13:00～13:45 MEGADANZ45 （メガダンス） 可 奈 WEB予約	13:30～15:30 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで （最大2時間）	
14:15～15:00 ポール ストレッチ45 原 田		
16:50～17:50 BODYJAM （ボディジャム） 永井＆ YUTAKA	16:00～18:00 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで （最大2時間）	17:00～18:00 ゆったり フローヨガ TAKE
18:10～19:10 BODY COMBAT erico& YUTAKA		

5月3日(日)

受付時間 ➡9:30-19:00
更衣室・浴室➡ 9:30-20:00

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
	出入り自由 バーチャルレッスン	
10:00～11:00 デトックス ヨガ ますみ	10:00～10:38 初級エアロ 10:43～11:14 初級エアロ Vol.21	
11:20～12:20 SALSATION （サルセーション） 大河原	11:19～11:51 初中級ステップ Vol.7 11:56～12:38 中級エアロ	11:30～12:30 やさしい ヨガ ますみ
12:50～13:50 ZUMBA （ズンバ） NAOKI	12:43～13:12 ボクシングEX①	
14:10～15:10 BODYSTEP （ボディステップ） NAOKI	13:17～13:41 HITT 13:46～14:26 中級エアロ	
15:30～16:15 LESMILLS TONE 原 田	14:31～15:16 初中級エアロ Vol.22 15:21～15:51 初級ヒップポップ Vol.2	
	15:56～16:57 STYLE JAZZ HIPHOP 17:03～17:59 初級ダンスエアロ Vol.9	16:30～17:30 リラックス フローヨガ Kuml

5月4日(月)

受付時間 ➡9:30-19:00
更衣室・浴室➡ 9:30-20:00

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
	出入り自由 バーチャルレッスン	
10:00～11:00 エアロビクス 濱 中	10:00～10:45 自律神経を整えるヨガ 10:50～11:40 はじめてステップ	
11:30～12:30 BODY BALANCE 永 井	11:45～12:15 初級ステップ 12:20～12:55 初級エアロ Vol.22	11:20～12:20 ほぐせ！ 肩甲骨 濱 中 （持ち物：タオル）
12:50～13:35 LESMILLS DANCE 永 井	13:00～13:40 中級エアロ 13:45～14:05 膝痛 コンディショニング	
14:00～15:00 RITMOS （リトモス） 恭 子	14:10～14:38 背骨ストレッチ 14:43～14:58 骨ナビ Vol.3 猫背改善	
15:20～16:20 BODY ATTACK 立 石	15:03～15:48 美姿勢ヨガ 15:53～16:14 カーディオステップ	16:30～17:30 ピラティス るりえ
16:40～17:10 LESMILLSGRIT 立 石	16:19～17:04 中級エアロ Vol.14	18:00～18:45 ストレッチ &ヨガ るりえ

5月5日(火)

受付時間 ➡9:30-19:00
更衣室・浴室➡ 9:30-20:00

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
10:00～10:45 やさしい エアロ45 水 上	11:00～13:00 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで （最大2時間）	10:00～11:00 ホット ストレッチ 永 井
11:15～12:15 MEGADANZ （メガダンス） 可 奈 WEB予約		
12:40～13:40 骨盤体操 KOBA	13:30～15:30 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで （最大2時間）	
14:00～15:00 太極拳 ～入門～ JUNKO		
15:30～16:30 バレトン 小 中	16:00～18:00 卓球 フリー利用 おひとり 1日1枠まで （最大2時間）	16:50～17:50 フローヨガ 小 中
17:00～18:00 BODY PUMP 長 沢		

5月6日(水)

受付時間 ➡9:30-19:00
更衣室・浴室➡ 9:30-20:00

Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ
	出入り自由 バーチャルレッスン	
10:00～11:00 ZUMBA （ズンバ） ayano	10:00～10:20 膝痛 コンディショニング	10:15～11:15 アシュタンガ ヨガ MIHO
11:30～12:30 BODY COMBAT 長 沢	10:25～11:04 骨盤・股関節を 整える 11:09～11:40 リラックスヨガ Vol.3	
12:45～13:15 LESMILLSCORE 長 沢	11:45～12:23 初級エアロ 12:28～13:12 初中級エアロ	
13:45～14:45 ピラティス るりえ	13:17～14:03 中級ステップ Vol.5 14:08～14:48 中級エアロ	
15:15～16:15 ～初心者歓迎～ HIPHOP Kuml	14:53～15:38 自律神経を整える ヨガ 15:43～16:09 初級エアロ 16:14～16:52 初級ステップ Vol.1	
	16:57～17:35 中級エアロ Vol.14	16:45～17:45 疲れリセット ヨガ Kuml