

# ゴールデンウィークレッスンプログラム

[ 営業時間 ] 24時間 (フロント受付 月~土 9:00 - 21:00 日 9:00 - 18:00)  
 [ 休館日 ] 毎月第1木曜日

	5/4(月)	5/5(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)
8:00				8:45-8:55 ラジオ体操 北村			
9:00	9:15-10:05 朝ヨガ 石崎	9:00-10:00 美bodyピラティス CHIEMI	8:45-9:45 優しいヨガ CHIEMI	<b>SPECIAL</b> 9:15-10:15 BODYCOMBAT 北村	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	9:30-10:30 朝ヨガ 間中	9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ ゆきの
10:00	10:20-11:10 ボルドブラ 石崎	<b>SPECIAL</b> 10:30~11:15 LES MILLS TONE AYUKA	10:00-10:45 テック&BODYPUMP 片野	10:30-11:30 ヨガ 間中	10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木	11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00	11:25-12:15 骨盤ダイエット 石崎	<b>SPECIAL</b> 11:30~12:15 LES MILLS CORE YUSUKE	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	SATOMI 11:45-12:15 はじめてストレッチ&ステップ 間中	11:45-12:45 リトモス 増山	12:00-13:00 リトモス 吉田	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00	<b>SPECIAL</b> 12:30-13:20 ZUMBA® 石崎	<b>SPECIAL</b> 12:45~13:45 BODYATTACK YUSUKE・Hina・山下	12:15-13:00 ウェープリング 吉田	12:30-13:30 骨盤ストレッチ 間中	13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川	13:30-14:30 ヨガ 熊倉	13:00-14:00 BODYCOMBAT AYUKA
13:00	<b>SPECIAL</b> 14:00-15:00 リトモス 吉田	<b>SPECIAL</b> 14:15~15:00 BODYPUMP HEAVY AYUKA・RISA	13:15-14:15 リトモス 吉田	14:30-15:15 LES MILLS DANCE 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
14:00	15:15-16:15 ベリーダンス Yuka	<b>SPECIAL</b> 15:30-16:30 BODYJAM 長谷川	14:30-15:30 POP pilates CHIEMI	15:30-16:00 BODYPUMP RISA		15:45-16:30 LES MILLS TONE AYUKA	15:45-16:30 LES MILLS TONE AYUKA
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		<b>SPECIAL</b> 18:00-19:00 BODYPUMP SATOMI・AYUKA・RISA・山下	18:15-19:00 骨盤調整 間中	18:30-19:30 中級エアロ 長谷川	18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:30-19:30 BODYJAM SATOMI	17:00-18:00 BODYPUMP 山下
19:00	18:45-19:30 LES MILLS DANCE 長谷川	<b>SPECIAL</b> 19:30-20:30 BODYCOMBAT AYUKA・山下・北村	19:15-20:00 初級ステップ 間中	19:45-20:45 K-POPダンス maaya	20:00-21:00 ZUMBA® ami	20:00-21:00 BODYPUMP SATOMI	18:15-19:15 BODYATTACK 山下
20:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川		20:15-21:15 SALSATION Konchi	21:00-22:00 BODYATTACK YUSUKE	<b>SPECIAL</b> 21:15-22:15 BODYCOMBAT 北村	21:15-22:15 BODYATTACK Hina	
21:00	21:15-22:15 K-POPダンス maaya		<b>SPECIAL</b> 21:30-22:30 体幹ヨガ ゆきの				
22:00							
23:00							

定員  
**56名**  
レッスン開始2時間前から  
フロントで整理券配布

**若葉マーク**  
運動初心者でも安心して参加できます

**ゆったりマーク**  
ゆったりとした動作が中心のレッスンです

**レッスン有料予約**  
+αの料金で事前にレッスン参加位置を  
確認することができます。従来通り、追加料金なしで  
レッスン参加可能です。

**WEB予約レッスン**  
右記QRコードまたはHPからレッスン開始1週間前の23:00~レッスン前日23:00まで受付  
(キャンセル、キャンセル待ちもWEB上で受付) 当日フロントにてWEB予約順に整理券配布  
※当日キャンセルについては店舗まで必ずご連絡ください  
当日キャンセルができた場合はキャンセル待ちの方へお電話にて連絡いたします

