

# 2024 ゴールデンウィーク タイムスケジュール

	5月4日 (土)			5月5日 (日)			5月6日 (月)			
	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	
10:00	定員45名	定員40名		定員42名	定員40名		定員42名			10:00
10:30	10:10~10:55 協栄シェイプボクシング 鈴木 奈津子	10:15~11:00 リラックスヨガ45 ~からだが目覚める~ 尾代智子		10:15~10:45 Wow! CORE SHUNSUKE	10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うHOTヨガ Aya(K)		10:10~10:55 美軸ラインエクササイズ 鈴木 奈津子	定員40名		10:30
11:00	定員45名	定員36名		定員45名			定員45名	10:45~11:45 リンパフロー美肌 special 谷野智子		11:00
11:30	11:15~12:00 K-POPDANCE GROOVE45 チエ ユンテ	11:20~12:05 Wow! HIP ヒップアップエクササイズ かなで	11:30~12:00 TILFL 肋トレ教えます	11:15~12:00 UBOUND トランポリンエクササイズ SHUNSUKE	11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ Aya(K)	11:30~12:00 TILFL 肋トレ教えます	11:15~12:00 K-POP CHOA K-POPダンスエクササイズ Mai*Mai	定員40名	11:30~12:00 TILFL 肋トレ教えます	11:30
12:00	定員45名			定員42名			定員45名			12:00
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE		12:30~13:00 TILFL 肋トレ教えます	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 長澤 憲宏		12:30~13:00 TILFL 肋トレ教えます	12:30~13:15 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko	定員40名	12:15~13:00 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 松村 絵葉	12:30~13:00 TILFL 肋トレ教えます
13:00	定員45名			定員45名			定員45名			13:00
13:30	13:25~14:10 SALSATION@demo 歌詞を表現するダンスフィットネス Kyoko		13:30~14:00 TILFL 肋トレ教えます	13:45~14:30 MEGADANZ 世界のあらゆるダンスを融合 KUMI		13:30~14:00 TILFL 肋トレ教えます	13:45~14:30 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	定員40名	13:30~14:15 HOTYOGA骨盤調整45 ~心身スッキリ軽やかヨガ~ 松成広子	13:30~14:00 TILFL 肋トレ教えます
14:00	定員45名	定員40名		定員45名	定員40名		定員45名			14:00
14:30	14:30~15:15 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ SHUNSUKE	14:15~15:00 ZENSEE~氣~ 武道×禅の有酸素運動 長澤 憲宏	14:30~15:00 TILFL 肋トレ教えます	14:50~15:35 REEJAM エアロピクスとダンスの融合 KUMI		14:30~15:00 TILFL 肋トレ教えます		定員40名	14:45~15:30 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ REIKO	14:30~15:00 TILFL 肋トレ教えます
15:00	定員45名	定員40名		定員45名	定員36名		定員42名			15:00
15:30	15:35~16:20 UBOUND トランポリンエクササイズ kaho	15:25~16:10 HOTYOGAリンパフロー45 リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子	15:30~16:00 TILFL 肋トレ教えます	15:15~16:00 ピラティス45 体幹・インナーマッスル強化 SATO		15:30~16:00 TILFL 肋トレ教えます	15:00~15:45 リラックスヨガ45 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸	定員40名	16:00~16:45 HOTYOGAデトックス45 立位中心で行うヨガ 網島美智子	15:30~16:00 TILFL 肋トレ教えます
16:00	定員45名	定員40名		定員45名	定員40名		定員30名			16:00
16:30	16:40~17:25 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KAJIWARA	16:40~17:25 HOTYOGAピナー45 基本ポーズを中心に行うヨガ 谷野智子	16:30~17:00 TILFL 肋トレ教えます	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ U-SUKE		16:30~17:00 TILFL 肋トレ教えます	16:15~17:15 ZENSEE~氣~ 武道×禅の有酸素運動 KITAJIMA	定員40名	テクニク指導 15分付き!	16:30~17:00 TILFL 肋トレ教えます
17:00	定員45名	定員40名		定員30名			定員45名			17:00
17:30	17:50~18:35 LES MILLS DANCE ダンスエクササイズ KAJIWARA	17:55~18:40 HOTYOGA骨盤調整45 骨盤周りを中心に使うヨガ ウエルテひとみ		17:15~18:15 LES MILLS BODYATTACK SHUNSUKE×MISUZU				定員45名		17:30
18:00										18:00
18:30										18:30

## 内容解説

5月4日(土)17:50~18:35

LES MILLS  
**DANCE**

KAJIWARA

NEW FACE LESSON♪

【予約受付】 4/23 (火) 0:00~  
【料金】 無料  
【定員】 45名  
【予約方法】 通常の枠で予約できます。

5月6日(月)17:40~18:25

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

かなで

5月6日(月)16:15~17:15

ZENSEE~氣~

KITAJIMA

ZENSEE好き集まれ! 15分のテクニク指導付き!  
仕事や家事などで疲れている脳をリフレッシュするマインドフルネス。  
空手や瞑想を行い、脳や心を整えます!  
空手の細かい動作までKITAJIMAが詳しく解説します!!

【予約受付】 4/23 (火) 0:00~  
【料金】 無料  
【定員】 30名  
【予約方法】 通常の枠で予約できます。

¥

5月5日(日)17:15~18:15

LES MILLS  
**BODYATTACK**

SHUNSUKE×MISUZU

挑もう! 限界のその先へ!  
GWは板橋の高強度トレーニング一択!!  
必要なのは気持ちのみ! (水分とタオルもね~)

【予約受付】 4/15 (月) 0:00~当日30分前まで  
【入金方法】 フロントにて当日30分前までにご入金ください  
【料金】 1,100円 (税込)  
【定員】 30名  
【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込み下さい  
※通常の枠とは別にご予約いただけます

¥

5月6日(月)10:45~11:45

リンパフロー美肌special

谷野 智子

HOTYOGAの暖かい環境の中で筋肉マッサージ、リンパドレナージュ  
という手技を行い全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス!  
お顔のインナーマッスルに働きかけるマッサージも!

【予約受付】 4/15 (月) 0:00~当日30分前まで  
【入金方法】 フロントにて当日30分前までにご入金ください  
【料金】 1,650円 (税込)  
【定員】 40名  
【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込み下さい  
【持ち物】 水分、タオル、マッサージ用オイル・クリーム (任意)  
※通常の枠とは別にご予約いただけます