

# 5月4日(月) みどりの日

## グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30			
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ ヴェルデひとみ	10:10~10:40 マンツーマンサポート	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     終日プログラム実施はございません。                      通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂きます。                 </div>
10:30			
11:00	11:05~11:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Taichi	10:50~11:20 マンツーマンサポート	
11:30		11:30~12:00 マンツーマンサポート	
12:00			
12:30	12:10~12:55 <b>ZUMBA</b> 毛利智美	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
13:00		12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:30	13:15~14:00 マッスル・ビルディング 三船麻里子	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
14:00		14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:30	14:20~15:05 <b>RITMOS</b> HARU	14:50~15:20 マンツーマンサポート	
15:00			
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
16:00			
16:30	Special 16:30~17:15 タオルピラティス 前川尚子		
17:00			
17:30			
18:00		18:10~18:40 マンツーマンサポート	
18:30			
19:00			
19:30			

**体スッキリ!  
タオルピラティス** 16:30~17:15

**前川尚子**

人気タオルピラティスが再び!!

☺前川先生より☺  
👉👉

両手でタオルを持ってエクササイズをすることで、左右が安定し、全身の筋肉をバランス良く鍛えられます。  
 血流を促し、インナーマッスルを刺激して代謝を上げ、温活に繋がしましょう!  
 ピラティスが初めての方も大歓迎です。

☆フェイスタオルをご持参ください。

※プログラム名は、効果を保証するものではありません

- 初心者歓迎クラス
- 暗闇照明クラス
- Special**
- イベントクラス

全クラスWEB予約制です  
 ご不明な点がございましたら  
 お気軽にスタッフにお声がけください

モーニング会員様、デイトム会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~20:00

※ジャグジーのご利用は19:30まで、プールエリアのご利用は9:30~19:45までとなります。

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。