




2024年 GWタイムスケジュール

	5/3(金) 憲法記念日	5/4(土)みどりの日 ※祝日のため19時閉館	5/5(日)こどもの日	5/6(月)振替休日
8:00	通常 休館 日			
8:30		予約	予約	予約
9:00		8:30~9:15 パワーヨガ 山口 隆子	8:30~9:15 HOTYOGA ビギナー HIROMI	8:30~9:15 モナリザ MIKA
9:30		予約	予約	予約
10:00		9:35~10:20 DISC  清水 あかね	9:35~10:20 HOTYOGA ミドル HIROMI	9:35~10:20 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂
10:30		予約	予約	
11:00		10:40~11:25 UBOUND  横山 実季	10:40~11:25 HOTYOGA(ライト) K-1 FITFIGHT 宮澤 秀子	10:40~11:25 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ
11:30				予約 祝日特別レッスン
12:00		11:45~12:30 Body Make by Ballet 小林 翔子	予約	11:45~12:30 ラテンダンス 和田 節子
12:30				
13:00		予約	12:30~13:30 salsa  Yume	13:00~13:30 WOW!HIP (ライト) 横山 実季
13:30		13:20~14:05 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) ヴェルデ ひとみ		予約
14:00			13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	13:50~14:35 HOTYOGA ビギナー keiko
14:30		予約 祝日特別レッスン		
15:00		14:35~15:20 FIERCECAMP (ライト) AIKO	14:50~15:35 LES MILLS BODYJAM つばさ	予約
15:30		予約		14:55~15:40 HOTYOGA ミドル keiko
16:00		15:45~16:45 ピラティス AIKO	15:55~16:40 POPピラティス AIKO	有料プログラム 16:00~17:00 【有料プログラム】 まっすぐ美脚トレーニング ~O脚&XO脚改善~ 平綿 香
16:30				
17:00		通常レッスンでは実施していない、この日だけのレッスンです！		
17:30	<b>祝日特別レッスン</b> <b>HOT FIERCECAMP (※バスタオル必要)</b> トレーニングとピラティスを元にしたエクササイズを音楽に合わせて行います♪ 美しいボディラインと動きやすい身体づくりを目指すプログラムです。			
18:00	<b>ラテンダンス</b> エクササイズ要素を含めたウォーミングアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサなど 音楽に合わせた振り付、ダンスを楽しんでいただけるプログラムです。			
18:30				
19:00				

※詳細は別紙を  
ご確認ください

※5/4(土・祝)は祝日ため19時閉館となります。  
ジムエリア 18:30まで / 最終閉館時間 19:00