

GW

ゴールデンウィークタイムスケジュール



	5/3(土) 憲法記念日		5/4(日) みどりの日		5/5(月) こどもの日		5/6(火) 振替休日	
	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス	スタジオ	マシンピラティス
10:00								
10:30	10:20~11:05 ピラティス ~軽快な身体作り~ ヴェルデひとみ		10:20~11:05 リラックスヨガ 浅枝 文子	10:20~11:10 マシンピラティス 小澤 榛名	祝日限定60分! 10:20~11:20 モナリザ MIKA		10:20~11:05 POPピラティス AIKO	
11:00		10:55~11:45 マシンピラティス yoriko						
11:30			11:20~12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	11:30~12:20 マシンピラティス 小澤 榛名	11:40~12:25 グラマッスル フィット アンダーソン幸子		11:20~12:05  Corin	11:25~12:15 マシンピラティス AIKO
12:00	祝日限定60分!							
12:30	12:15~13:15 美軸ライン エクササイズ 香取 知里		12:40~13:25  能見 章子			12:15~13:05 マシンピラティス 福田 美鈴	12:25~13:10 パワーヨガ yoriko	
13:00		13:00~13:50 マシンピラティス AIKO			有料プログラム 13:00~14:20 歩き方トレーニング ~歩行時における 骨盤の動き方~ 平綿 香 ※ジェクサーWebサービス 【イベント】から予約 ※詳細は別紙			
13:30	13:35~14:35 美軸ライン ストレッチ 香取 知里		13:45~14:30  若林 由佳			13:25~14:15 マシンピラティス 福田 美鈴	13:30~14:15 ピラティス ~姿勢改善~ yoriko	
14:00		14:10~15:00 マシンピラティス AIKO						
14:30			14:50~15:35  若林 由佳				14:35~15:20  (バレトン) fujico	14:45~15:35 マシンピラティス yoriko
15:00	14:55~15:55  Chie							
15:30			15:55~16:40 ピラティス ~美・姿勢~ 山口 隆子				16:00~16:45 リラックスヨガ 成田 瑞穂	15:55~16:45 マシンピラティス yoriko
16:00					16:15~17:00  (バレトン) 高田 まゆみ			
16:30	16:15~17:00  つばさ		祝日限定60分!					
17:00	祝日限定クラス		17:00~18:00 リラックスヨガ 井上 美保子		有料プログラム 17:30~18:40 スリムフローヨガ FUKIKO ※ジェクサーWebサービス 【イベント】より予約 ※詳細は別紙	外ヨガ イベント	17:10~18:10  (サルゼーション) Yume	
17:30	17:20~18:05  つばさ							
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

19:30 ジムエリア利用終了
20:00 営業終了