



ゴールデンウィークタイムスケジュール



	5/3(日) 憲法記念日		5/4(月) みどりの日		5/5(火) こどもの日		5/6(水) 振替休日	
	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit
8:00								
8:30	8:20~9:05 HOTYOGA リフレッシュ rio		8:30~9:15 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂		祝日限定クラス 8:30~9:15 モーニングヨガ 井上 美保子		祝日限定クラス 8:30~9:15 目覚めスッキリ! ピラティス AIKO	
9:00								
9:30	9:25~10:10 HOT K-1FITFIGHT (ライト) 宮澤 秀子		祝日限定クラス 9:35~10:20 美軸フェイス 菊名 菜穂		9:35~10:20 DISC 清水 あかね		9:50~10:35 HOTYOGAミドル (ライト) 阪本 美佳子	
10:00								
10:30								10:20~11:10 (マシンピラティス) 福田 美鈴
11:00	11:00~11:45 モナリザ Kaya		10:40~11:25 LES MILLS BODYCOMBAT rio		10:40~11:25 wow!HIP NACO		10:55~11:40 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	
11:30								11:20~12:10 (マシンピラティス) 福田 美鈴
12:00			祝日限定ジョイント 11:45~12:30 UBOUND rio X NACO		11:45~12:15 UNG NACO			
12:30							祝日限定クラス 12:35~13:20 ルーシーダットン 福田 美鈴	
13:00	12:35~13:20 ZUMBA 宮崎 淑子		12:50~13:35 モナリザ MIKA		12:35~13:20 リラクソヨガ 加地 由樹子			
13:30								
14:00	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ		祝日限定クラス 13:55~14:40 ラテンダンス 和田 節子		13:55~14:40 HOTYOGA デトックス (ライト) NACO		13:40~14:25 シェイプアップ エアロ 佳代	
14:30								
15:00	14:45~15:30 LES MILLS BODYJAM つばさ		15:00~15:45 骨盤エクササイズ 平綿 香		祝日限定クラス 15:00~15:45 HOTYOGA リンパフロー 大石 修子		14:45~15:30 リラクソヨガ 山口 隆子	
15:30								
16:00	15:50~16:35 POP PILATES AIKO						15:50~16:35 協栄シェイプ ボクシング MIWA	
16:30								
17:00								
17:30								
18:00	18:30 ジムエリア利用終了 19:00 営業終了							
18:30								
19:00								