



GW

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	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 リラックスヨガ 浅枝 文子	10:20~11:10 荒井 しのぶ	10:20~11:05 モナリザ MIKA		10:20~11:05 POPピラティス AIKO		10:20~11:05 リラックスヨガ マー	
11:00								
11:30	11:20~12:20 パワーヨガ 浅枝 文子	11:20~12:15 体験可能クラス 荒井 しのぶ	11:20~12:05 骨盤エクササイズ 平綿 香		11:20~12:05 ZUMBA Kimie	11:25~12:15 AIKO	祝日限定クラス 11:20~12:20 エアロピクス ~筋コンMIX~ 佳代	
12:00								
12:30			12:20~13:05 チョアチョアフィット ト アンダーソン幸子	12:15~13:05 体験可能クラス 福田 美鈴	祝日限定クラス 12:20~13:05 骨盤調整ヨガ 鈴木 瑞子			
13:00	12:35~13:20 ZUMBA 能見 章子						12:35~13:35 モナリザ Kaya	
13:30			13:20~14:05 スリムフローヨガ ユキ	13:20~14:10 体験可能クラス 福田 美鈴	祝日限定クラス 13:20~14:05 アシュタンガヨガ 鈴木 瑞子			
14:00	13:35~14:20 LESMILLS BODYCOMBAT rio						祝日限定60分! 13:50~14:50 LESMILLS BODYCOMBAT 45+tec15 rio	
14:30	14:35~15:20 リラックスヨガ 井上 美保子		14:20~15:05 LESMILLS BODYPUMP 小澤 榛名		14:20~15:05 Balletone fujico	14:25~15:15 体験可能クラス 小澤 榛名		
15:00								
15:30	15:35~16:20 ピラティス ~美・姿勢~ 山口 隆子		15:20~16:05 LESMILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名		15:20~16:05 リラックスヨガ 成田 瑞穂	15:30~16:20 体験可能クラス 小澤 榛名	15:05~16:05 LESMILLS BODYBALANCE rio	
16:00								
16:30			16:20~17:20 リラックスヨガ FUKIKO		16:20~17:20 salsation Yume		16:20~17:05 ピラティス 倉又 由紀子	
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30	19:30 ジムエリア利用終了 20:00 営業終了							
21:00								

