



# 2019年 ゴールデンウィークレッスンスケジュール



	日 4月28日					月 4月29日					火 4月30日					水 5月1日					金 5月3日									
時刻	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	グリーン					
10:00																														
10:30		初級エアロ				ヨガ45	初級エアロ				ヨガ45	初級エアロ	アクア45			ヨガ45	中級エアロ				ヨガ45	初級エアロ								
11:00	ナチュラルボール ★ ひびき 10:30~11:00	梶村 10:15~11:00				恩田 10:15~11:00	梶村 10:15~11:00				あやみ 10:15~11:00	河侯 10:15~11:00	本間 10:15~11:00			杉本 10:15~11:00	福岡 10:15~11:00				かえて 10:15~11:00	福岡 10:15~11:00								
11:30	ヨガ45	初中級エアロ				スタイル45	初中級エアロ	水慣れ&初級クロール		おなかシェイブ	フィットセラピー	フィットネス ヨガ	極める クロール			上級エアロ	初級エアロ				おなかシェイブ	ヨガ45	初中級エアロ		おなかシェイブ					
12:00	唐川 11:15~12:00	梶村 11:15~12:00				★ だいき 11:15~12:00	梶村 11:15~12:00	みつき 11:15~12:15		おなかシェイブ 11:30~11:45 ディスクパランス 11:30~11:45	河侯 11:15~12:00	国際ヨガ みつき 11:15~12:15				上野谷 11:15~12:00	福岡 11:15~12:00				おなかシェイブ 11:30~11:45 簡単ストレッチ 11:30~11:45 ディスクパランス 11:30~11:45	あやみ 11:15~12:00	福岡 11:15~12:00			おなかシェイブ 11:15~11:30 簡単ストレッチ 11:30~11:45 ディスクパランス 11:30~11:45				
12:30	ポディーセラピー	卓球				ヨガ45	ズンバ60				フィンズスイム30					からだスキャン	初級ステップ					中級ステップ	ズンバ45							
13:00	★ 横田(光) 12:15~13:00	★ スタッフ				あやみ 12:15~13:00	河侯 12:15~13:15	みつき 12:30~13:00			リズミックダンス	ズンバ45	フィンズスイム45			★ YUUKA 12:30~13:15	★ 上野谷 12:30~13:15					★ 梶村 12:15~13:00	福岡 12:15~13:00			BF ★ コアシェイブ ダイエット 12:40~13:00				
13:30	★ ひびき					フィットネス ヨガ	中級ステップ				BF ★ ヒーリング モック 13:30~13:50										BF ★ ヒーリング モック 13:30~13:50	中級エアロ								
14:00		バレーボール				★ 国際ヨガ	★ 河侯 13:30~14:15				からだスキャン	中級エアロ	BF ★ からだシェイブ あやみ 13:30~14:00			★ 横田(光) 13:30~14:15	★ YUUKA 13:30~14:15					★ あみ 13:15~14:00	福岡 13:15~14:00							
14:30	BF	猛烈腹筋																												
15:00	★ ヨウ																													
15:30	BF	ヨガ30																												
16:00																														
16:30	リズミックダンス	スタイル45				★ 徳島	★ スタッフ																							
17:00	ナチュラルボール	ズンバ45				ファンクショナルEX	卓球60				★ 渡邊	★ スタッフ																		
17:30	★ みつき 17:00~17:30	★ 星				★ 徳島	★ スタッフ																							
18:00																														
18:30		クラッシュ45																												
19:00																														
19:30																														

GWは同伴ビジターが  
とってもお得です(^^)/  
通常¥2,160  
↓  
なんと¥1,000に!  
ぜひお友達やご家族を  
誘ってご来店下さい♪  
一緒に楽しく運動を  
楽しみましょう~!!



●からだスキャン●  
ストレッチポールを使用して、  
からだ全身をセルフマッサージ  
していくクラスです♪  
疲れた体を癒したい♡  
と、いう方におススメ♪  
完全予約制25名



●フレックスクッションヨガ●  
台形型のフレックスクッション  
という道具を使いストレッチを  
しながら簡単ヨガを行います。  
初めての方や体が硬い方に  
おすすめのレッスンです♪  
完全予約制20名

GW

