

祝日プログラム

5月3日(金・祝)

	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00				
10:30			ズンバ45 メンリー 10:00~10:45	
11:00		ウェーブストレッチ& プレストレッチ45 平 10:45~11:30		
11:30				
12:00		ヨガ45 鈴木(智) 11:45~12:30		
12:30	ST30 12:30~13:00		陰ヨガ45 大島 12:30~13:15	
13:00		ピラティス45 松元 13:00~13:45		
13:30	ステップワーク30 13:15~13:45			
14:00			ダンスコリオ45 MARI 13:45~14:30	
14:30		ゴルフイベント 14:00~15:00		
15:00				
15:30		ボクシング45 梨本 15:15~16:00	ピラティス30 高村 15:15~15:45	
16:00				
16:30			ジャズ45 高村 16:00~16:45	
17:00				
17:30			筋トレ45 清水 17:15~18:00	
18:00		ジュニアダンススクール 17:30~18:30		
18:30			ヨガ45 古川 18:15~19:00	
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				

※平日/デイトム/アフター5会員の方は、祝日プログラムへはご参加頂けません。予めご了承下さい。

祝日プログラム

5月4日(土・祝)

	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00				
10:30		エアロ①45 鈴木 (咲) 10:00~10:45	ヨガ45 山形 10:00~10:45	
11:00		CENTERGY 鈴木 (咲) 11:00~11:45	UBOUND RADICAL FITNESS murai 11:00~11:30	
11:30			POWER RADICAL FITNESS murai 11:45~12:15	
12:00	BODYART™Training45 野村 12:00~12:45	ズンバ45 江本 12:00~12:45		
12:30				
13:00	ST30 13:00~13:30	エアロ① 梨本 13:00~13:45	アクティブヨガ45 野村 13:00~13:45	
13:30				
14:00	リズム体操30 13:45~14:15	ラテンエアロ30 梨本 14:00~14:30		
14:30				
15:00		ヨガ45 高橋 14:45~15:30		
15:30				
16:00				
16:30		ジュニアダンススクール 16:00~17:00		
17:00				
17:30			ストリートダンス45 HANANO 17:30~18:15	
18:00		ヨガ45 古川 18:00~18:45		
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				

ピラティスも取り入れた
レッスンになります。

※平日/デイトム/アフター5会員の方は、祝日プログラムへはご参加頂けません。予めご了承下さい。

祝日プログラム

5月5日(日・祝)

	フロア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00				
10:30		モーニングヨガ45 吉田 10:15~11:00	エアロ② 榎山 10:30~11:00	
11:00				
11:30		エアロ①30 榎山 11:20~11:50	ボクシング30 KENTA 11:20~11:50	
12:00				
12:30		筋トレ45 KENTA 12:10~12:55	ベリーダンス MANA 12:30~13:15	
13:00				
13:30		エアロ①45 三橋 13:30~14:15	ヨガ45 Machiko 13:30~14:15	
14:00	ST30 13:45~14:15			
14:30	リズム体操30 14:30~15:00	ステップパーティー45 三橋 14:30~15:15	ピラティス45 Machiko 14:30~15:15	
15:00				
15:30				
16:00				
16:30		シェイプアップキック45 藤原 16:15~17:00		
17:00				
17:30		エアロ①45 みんな 17:15~18:00		
18:00				アクアピクス 藤原 18:00~18:30
18:30		ダンスエアロ30 みんな 18:15~18:45		
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				

※平日/デイトム/アフター5会員の方は、祝日プログラムへはご参加頂けません。予めご了承下さい。