

GW Lesson Schedule

4月29日(水) 昭和の日	5月4日(月) みどりの日
 11:00 ~ 11:30 ストレッチポール (塚田)	 11:00 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (Yui)
 11:45 ~ 12:30 ローインパクト (塚田)	11:45 ~ 12:30 グループファイト45 (Yui)
 12:45 ~ 13:30 ヨガ (Chiharu)	 13:30 ~ 14:15 姿勢美人ヨガ (稲藪)
 13:45 ~ 14:15 かんたんエアロ (Chiharu)	14:30 ~ 15:15 パワーヨガ (稲藪)
14:30 ~ 15:00 美ユ-ティ-Body Wave (松本)	16:30 ~ 17:15 ZUMBA (田井)
15:15 ~ 16:00 ZUMBA (松本)	 10:30 ~ 11:00 アクアダンベル (Yossy)

～ 祝日限定プログラムの内容につきましてはスタッフへおたずねください ～

* 祝日の営業時間は **10:00～20:00** となります。

* デイタイム会員様にご利用いただく際は**時間外利用料(1,650円)**が必要となります。

GW Lesson Schedule

5月5日(火) こどもの日	5月6日(水) 振替休日
 11:00 ~ 11:30 リリースストレッチ (MUKU)	 11:00 ~ 11:30 ストレッチポール (塚田)
11:45 ~ 12:30 ZUMBA (MUKU)	11:45 ~ 12:30 ローインパクト (塚田)
 12:45 ~ 13:30 姿勢美人ヨガ (稲藪)	 12:45 ~ 13:30 ヨガ (Chiharu)
13:45 ~ 14:30 パワーヨガ (稲藪)	13:45 ~ 14:30 グループセンタジー (Chiharu)
14:45 ~ 15:30 ピラティス (Yayoi)	14:45 ~ 15:15 美ユ-ティ-Body Wave (松本)
16:00 ~ 16:45 ZUMBA (田井)	15:30 ~ 16:15 ZUMBA (松本)
 17:00 ~ 17:45 シンテックス (田井)	 12:00 ~ 12:30 アクアダンベル (Chika)

～ 祝日限定プログラムの内容につきましてはスタッフへおたずねください ～

* 祝日の営業時間は **10:00～20:00** となります。

* デイタイム会員様にご利用いただく際は**時間外利用料(1,650円)**が必要となります。