

<2019年ゴールデンウィークスケジュール>



4月27日 (土)	4月28日 (日)	4月29日(月・祝)			4月30日(火・祝)			5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日(金・祝)			5月4日(土・祝)			5月5日(日・祝)			5月6日(月・祝)		
通常スケジュール	通常スケジュール	10:15 11:00	ストレッチ ウェーブ リング45	市川由起子	10:30 11:15	健康体操	豊田洋子	休館	休館	10:15 11:15	ボディ バランス	草地恵子	10:30 11:30	朝活 ヨガ60	志賀真澄	10:15 11:15	太極扇 (定員20名)	小松ゆき子	10:30 11:15	ヨガ45 (リラックス)	紺野みく
		11:15 12:00	ウェーブ ピクス45	市川由起子	11:25 12:10	シェイプ エアロ	豊田洋子			11:25 11:55	ボディ パンプ30	矢野圭将	11:45 12:25	シンプル エアロ	小泉淳	11:30 12:15	ZUMBA45	宮崎淑子	11:30 12:20	ZUMBA50	紺野みく
		12:15 13:15	テクニカル エアロ	小泉淳	12:20 13:05	ハイパー ステップ	市川由起子			12:10 13:00	ダンス エアロ50	志渡澤由紀子	12:35 13:35	テクニカル エアロ	小泉淳	12:30 13:10	シンプル エアロ	大滝さとみ	12:30 13:30	ピラティス	志賀敦子
		13:30 14:30	気功	井上博子	13:20 14:10	ヨガ50 (リラックス)	宗田衣美			13:10 14:00	フロー ヨガ50	志賀真澄	13:50 14:35	K-POP 完コピ	江梨加	13:25 14:25	ヨガ60 (パワー)	村山仁美	13:45 14:30	シェイプ ステップ	志渡澤由紀子
		14:45 15:30	ボディ パンプ45	武田垂矢子	14:30 15:30	ZUMBA60	TAKUYA			14:15 15:15	自力整体	井上博子	14:45 15:30	ボディ パンプ45 ※TB	八巻秀明	14:40 15:25	ボディ コンバット 45	伊藤志敏	14:45 15:15	ボディ パンプ30	八巻英明
		15:45 16:30	ボディ アタック 45	矢野圭将	15:45 16:15	ZUMBA STEP	TAKUYA			15:30 16:30	テクニカル エアロ	大野恵以子	15:45 16:30	ボディ コンバット 45	榊裕貴	15:40 16:25	ボディ アタック 45	八巻秀明	15:30 16:30	ボディ アタック 60	八巻英明 矢野圭将

【営業時間のご案内】

4月27日(土) 9:00~21:00
 4月28日(日) 9:00~19:00
 4月29日(月祝) 10:00~17:00
 4月30日(火祝) 10:00~17:00
 5月1日(水祝) 休館
 5月2日(木祝) 休館
 5月3日(金祝) 10:00~17:00
 5月4日(土祝) 10:00~17:00
 5月5日(日祝) 10:00~17:00
 5月6日(月祝) 10:00~17:00

※4/29-30
 5/3-4-5-6
 旧会員様
 (支店会員様
 デイ会員様
 ナイト会員様
 アクア会員様)
1回 540円にて
 ご利用可能です。

【プールスケジュール】

- 4/30(火祝)
 15:00~15:30 平泳ぎ初級 会田恭一
 15:30~16:00 バタフライ初級 会田恭一
- 5/3(金祝)
 15:00~16:00 スイミング上級 金澤武
- 5/4(土祝)
 15:00~15:30 背泳ぎ中級 久住知世
 15:30~16:00 バタフライ中級 久住知世

※【太極扇】整理券配布に関して

営業開始後10時よりマシジムにて整理券を配布致します。
 スタジオ入出時にインストラクターへお渡し下さい。

皆様が安全、快適にご利用頂くために、
 下記の内容についてお願い申し上げます

- レッスン途中での入退場は、危険かつ周りの方の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン終了後は一度スタジオから出て頂き、次のレッスンのインストラクターから指示があるまでお待ちください。(タオル等を置いての場所取りはご遠慮ください。)
- スタジオへの飲み物の持ち込みは【フタ付きの容器】に限ります。

◆GW特別セミナー◆

【お腹からやる食べ方セミナー】

講師:市川由起子

日時:4月30日(火祝)
 10:30~11:30

場所:ピギナーズスタジオ

定員:12名 料金:無料



<次のような方におすすめします>

- 運動量を増やしているのになかなか効果が出ない。
 - 食べる事が好きだから食事制限はしたくない。
- ※ご予約はフロントまたはお電話にて