

2018年ゴールデンウィーク特別プログラムスケジュール

	4月29日(日) 10:00~20:00			4月30日(月) 10:00~20:00			5月1日(火) 10:00~23:30			5月2日(水) 10:00~23:30			5月4日(金) 10:00~20:00			5月5日(土) 10:00~20:00				
	デイトム会員は時間外利用料が必要			デイトム会員は時間外利用料が必要			デイトム会員は時間外利用料が必要			デイトム会員は時間外利用料が必要			デイトム会員は時間外利用料が必要			デイトム会員は時間外利用料が必要				
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00	Free Time				Free Time				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				Free Time				Free Time			
10:30	スタジオ開放時間 10:00-11:45	予約券		スタジオ開放時間 10:00-11:15 ※ストレッチボール・フレックスクッションをご用意使えます。					健康本極拳 10:30-11:30 長沖 不二子	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎		スタジオ開放時間 10:00-11:00	予約券			スタジオ開放時間 10:00-11:30	予約券		
11:00	エンジョイ卓球 10:45-11:45												エンジョイ卓球 10:30-11:30				エンジョイ卓球 10:30-11:30			
11:30																				
12:00	クロス・ストレッチ 12:00-12:45 天野 玲	予約券		ピラティス 11:30-12:15 原田 理恵子	Figure 8 11:15-12:00 AZU			キネシスファースト 11:30-12:00	かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子		キネシスファースト 11:30-12:00	予約券			キネシスファースト 11:30-12:00	予約券			キネシスファースト 11:45-12:15
12:30																				
13:00	ZUMBA 13:00-13:45 酒井 留加	予約券		美ボディコンディショニング 12:30-13:15 原田 理恵子	BOKWA PUNCH & STRIKE 12:30-13:15 栗原 浩一	かんたんアクア 12:45-13:15 市川 照子		ハイパーボディ30 12:30-13:00 湯原 絵里子	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子			キネシスファースト 13:15-13:45	予約券			キネシスファースト 13:15-13:45	予約券			キネシスファースト 12:15-12:30
13:30																				
14:00	ピラティス 14:00-14:45 榎木 由美	予約券		ファンクショナルコア 13:00-13:45 天野 玲	BOKWA ダンス 13:30-14:15 栗原 浩一			フラダンス 13:30-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 祐美子			キネシスファースト 14:00-14:15	予約券			キネシスファースト 14:00-14:15	予約券			キネシスファースト 14:00-14:15
14:30																				
15:00	タオル持参	予約券		ファンクショナルローラピラティス(定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	SPECIAL			エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 祐美子			キネシスファースト 14:30-15:00	予約券			キネシスファースト 14:30-15:00	予約券			キネシスファースト 14:30-15:00
15:30																				
16:00	Figure 8 16:00-16:45 Megg	予約券		ファンクショナルコア 15:00-15:45 天野 玲	BOKWA ダンス 15:30-16:00 栗原 浩一			骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	エンジョイバドミントン 15:45-16:45			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:45-16:00
16:30																				
17:00	予約券	予約券		ファンクショナルローラピラティス(定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	SPECIAL			骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	エンジョイバドミントン 15:45-16:45			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:45-16:00
17:30																				
18:00	RITMOS 17:15-18:15 石井 俊太郎	予約券		ファンクショナルローラピラティス(定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	SPECIAL			骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	エンジョイバドミントン 15:45-16:45			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:45-16:00
18:30																				
19:00	バスケットボール 18:00-19:00			ファンクショナルローラピラティス(定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	SPECIAL			骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	エンジョイバドミントン 15:45-16:45			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:00-15:30	予約券			キネシスファースト 15:45-16:00
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

ゴールデンウィーク限定割引サービス!!

4/29(日)~5/6(日)
同伴ビジター半額
 -2,160円(税込) **50%OFF** **1,080円(税込)**



時間外利用料割引
 -1,620円(税込) **57%OFF** **700円(税込)**



スペシャルプレゼンター

畑田 美紀 (はただ みき)
MIKI HATADA

インストラクター歴:7年
 【指導ジャンル】
 エアロビクス ダンスエアロビクス ステップ
 リトモス コンディショニング系 ヨガ
 【経歴】
 ルーキーコンテスト2015 準優勝
 International Freestyle Contest2016 優勝
 【出演】
 JAPAN FIT2016-2017 プレゼンター出演
 フランス最大級コンベンション2017
 Salon du Fitness プレゼンター出演
 "AERO STAGE" イベントプロデューサー
 NEWS ZERO 出演 DVD監修 その他イベント多数出演
 【スポンサー・契約】
 LA BODY ライダー契約



5月4日(金)
来館決定!!