

2024年GW 特別プログラムスケジュール

	5月3日(金) 憲法記念日			5月4日(土) みどりの日			5月6日(月) 振替休日			
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	
10:00	Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:30			Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:15			Free Time スタジオ開放時間 10:00-11:15			10:00
11:00										11:00
12:00	リラックスヨガ 12:00-12:45 恵里	ZUMBA 12:00-13:00 KAITO		SH'BAM 11:30-12:15 VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 11:15-12:15 定員24名		CORE 11:30-12:15 VIRTUAL	エンジョイ バドミントン 11:30-12:30 定員24名		12:00
13:00	ボディサイクル ヨガ 13:00-14:00 恵里	ファーストシェイプ 13:15-13:45 伊佐	かんたんアクア 13:15-13:45 木部	シックスパック 12:30-13:00 岩淵 SPECIAL	ベリーダンス 12:30-13:15 飯田		シックスパック 12:30-13:00 清水 SPECIAL	KPOP 12:45-13:30 NAME SPECIAL	アクア45 12:30-13:15 木部	13:00
14:00	暗闇 Up beat Music ヨガ 14:15-15:00 齋藤	シェイプボクシング 14:15-15:15 高田		気功 13:15-14:15 甲斐	ボディシェイプ 13:30-14:15 飯田	かんたんアクア 13:15-13:45 川崎	身体が整うFRP 13:15-14:30 岩田 定員20名	アニマルフロー 13:45-14:30 吉川		14:00
15:00				Tone up hip+ GW限定曲 14:30-15:15 奥菌&齋藤 SPECIAL	パワーエナジー 14:45-15:30 MIZUHO		じっくり ストレッチヨガ 14:45-15:45 NOE	ZUMBA 14:45-15:30 吉川		15:00
16:00	RITMOS 15:30-16:30 AZU	ハイパーボディ 15:30-16:15 岩淵		オンライン予約 ストライク インパクト60 15:45-16:45 木部 定員39名 SPECIAL	トータル ボディシェイプ 15:45-16:30 MIZUHO		Free Time スタジオ開放時間 16:00-17:00	ファーストシェイプ 16:00-16:30 奥菌		16:00
17:00	SPECIAL DANCE FIT 16:45-17:30 AZU	ハイパー クラッシュ 16:30-17:15 木部		ステップ 17:15-18:00 寺平	基本のハタヨガ 17:00-18:00 Yoshitaka		ビギナーエアロ 17:15-18:00 宮崎	ハイパーボディ 16:45-17:30 岩淵 SPECIAL		17:00
18:00	BODYPUMP 17:45-18:15 VIRTUAL	ピラティス 17:30-18:15 相馬						ハイパーエキサイト 17:45-18:30 大嶋 SPECIAL		18:00
19:00	BODYCOMBAT 18:30-19:15 VIRTUAL	SPECIAL		エアロファン 18:15-19:15 寺平	ミニサッカー(90分) 18:15-19:45		BODYPUMP 18:30-19:15 VIRTUAL	SPECIAL		19:00
20:00	SH'BAM 19:30-20:15 VIRTUAL	バレーボール(90分) 18:45-20:15		CORE 19:30-20:15 VIRTUAL			BODYCOMBAT 19:30-20:15 VIRTUAL	バスケット ボール(90分) 18:45-20:15	GW限定 90分に拡大!	20:00
21:00										21:00

※デイトタイム会員様は時間外利用料 500円(税込)をお支払いいただいたうえで10:00~21:00のみご利用いただけます(5月3日(金)~6日(月)までの4日間が対象)

シェイプボクシング
5月3日(金) 14:15-15:15
高田
激しいパンチで多様なコン
ピネーションローを組み
上げる爽快プログラム!
ご参加お待ちしております。

DANCE FIT
5月3日(金) 16:45-17:30
AZU
音楽を楽しみながら少し
ずつ体を動かし、しっかり
発汗していく全身運動!
一緒に楽しみましょう!

ベリーダンス
5月4日(土) 12:30-13:15
飯田
GW限定の特別プログラム!
アラビアン音楽に合わせ、
お腹・腰を中心に身体全体を
動かします!

気功
5月4日(土) 13:15-14:15
甲斐
気功法を取り入れ、心身を
整えます。内面から心身のバ
ランスを整えられます。
GW限定のプログラム。

KPOP
5月6日(月) 12:45-13:30
NAME
K-POPならではのキャッチ
ーな振付で曲のコンセプト
を楽しみながら踊るプログ
ラム!

【有料】身体が整うFRP 20名限定
5月6日(月) 13:15-14:30 岩田
姿勢が気になる方や身体のバランスを整えたい方にお勧めのFRPクラス
今回のFRPクラスは基本的なエクササイズを中心に進めていきます。
姿勢が悪くなっているけどどうしたら良いかわからない。
身体のバランスを整えたい。クラスに参加しているけれど正しく出来て
いるか確認したい。今回は少人数制のクラスになります。
皆さまのご参加をお待ちしています。 参加費:¥1,000(税込)

22日(月)11:00~
フロントにて
受付開始します。

5月5日(日)は通常プログラムとなります。