

※4月20日(日)より、5月3日(土)、5月5日(月)、5月6日(火)のWEB予約の受付を開始致します。
 ※全ての有人レッスンの当日券配布を行います。開始30分前に配布いたします。

GW祝日プログラムスケジュール

	5月3日(土)			5月5日(月)			5月6日(火)			
	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	定員 48名	定員108名	定員 36名	定員 48名	定員108名	定員 36名	定員 48名	定員108名	定員 36名	10:00
30										30
11:00	LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:15 WARM	ビギナーエアロ 11:00-11:45 大貫	GW アクア30 11:00-11:30 佐藤	GW ハイパービート 11:15-11:45 月花	GW 背骨の調律 Sintexe® Tone 11:00-11:45 外山	GW 懐かし歌謡曲 アクア45 11:00-11:45 小堀	LES MILLS BODYCOMBAT 10:30-11:30 GW	ビギナーエアロ 11:00-11:45 外山		11:00
30										30
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 11:30-12:15 GW	おすすめ ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川		12:00
30										30
13:00	GW ハイパーボディ 12:30-13:00 佐藤		GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川	おすすめ GW	13:00
30										30
14:00	GW ジックスパック 13:15-13:30 狩野	GW ハイパークラッシュ 13:15-14:00 岸本	GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川	おすすめ GW	14:00
30										30
15:00	GW サーキット 13:45-14:00 狩野	GW ハイパーエキサイト 14:15-14:45 岸本	GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川	おすすめ GW	15:00
30										30
16:00	LES MILLS DANCE 15:15-16:00	LES MILLS DANCE 15:15-16:00	GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川	おすすめ GW	16:00
30										30
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15-17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15-17:00	GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川	おすすめ GW	17:00
30										30
18:00		卓球 17:00-18:00	GW ハウスダンス 12:00-13:00 SATOMI	GW ハイパークラッシュ 12:00-12:30 永井	GW ハイパーエキサイト 12:00-12:45 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	GW ファーストシェイブ 11:45-12:15 岸本	ZUMBA 12:00-12:45 及川	おすすめ GW	18:00

GW限定！初心者の方必見！FirstFit開催！レッスン参加が初めての方や、今まで出たことのないプログラムに挑戦したい方に特におすすめです。
 ピンク色の枠線のGWが目印です！是非ご参加ください♪

【有料プログラム】YUUKAスペシャルダンス
 5/6(火)大人気YUUKAインストラクターの有料プログラムが祝日限定登場！
 みんなでダンスを思い切り楽しみましょう♪
 ※有料プログラムの為、事前予約と¥1,100(税込)のお支払いが必要です。フロントにて受付中です。
 定員15名！お早めにお申込み下さい。



※全レッスンWEB予約となります(バーチャルレッスンは除く)。Web予約締切時間はレッスン開始5分前です。
 ※全ての有人レッスンの当日券配布を行います。開始30分前に配布いたします。

スタジオ定員48名(横8名の6列)
 ⇒1列目、2列目、3列目、4列目、6列目はWeb予約。5列目の8名は30分前に予約札を配布します。

アリーナ定員108名(横12名の9列)
 ⇒1列目、2列目、3列目、4列目、5列目、6列目、7列目、9列目はWeb予約。
 8列目の10名は30分前に予約札を配布します。

プール定員36名(横12名の3列)
 ⇒1列目、3列目はWeb予約。2列目の12名は30分前に予約札を配布します。

祝日の営業時間は10:00~20:00(運動エリアは19:30まで)となっております。
 デイタイム会員は時間外利用料(1,650円)をお支払いすることをご利用頂けます。

クラブ開放キャンペーン開催中！1日1,100円(税込)でご利用頂けます。事前にお電話にてご予約下さい。