

# GW特別プログラムスケジュール

	5月3日(月)憲法記念日			5月4日(火)みどりの日			5月5日(水)こどもの日		
	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	定員 32名	定員 70名	定員 30名	定員 32名	定員 70名	定員 30名	定員 32名	定員 70名	定員 30名
11:00		ZUMBA 10:30-11:15 川上			定員48名 卓球 11:00-12:00 ※48名を超えた場合は 抽選を行います。		LES MILLS SH'BAM 11:00-11:45	ビギナーエアロ 11:00-11:45 高木	
12:00	LES MILLS SH'BAM 11:30-12:15	フェイスタオル持参 背骨コンディ ショニング 11:35-12:35 小林		LES MILLS SH'BAM 11:30-12:15					
13:00	LES MILLS BODYBALANCE 12:45-13:45	ハイパービート 12:55-13:40 月花		LES MILLS BODYPUMP 12:35-13:20	ZUMBA 12:35-13:20 KUMIKO		LES MILLS CORE 12:10-12:40	ZUMBA 12:05-12:50 及川	
14:00	WARM	おすすめ	アクア30 14:00-14:30 石井	WARM	おすすめ		WARM 男女参加可	ヨガ 13:10-14:10 emi	アクア30 13:30-14:00 高橋
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 14:05-14:50	トータルボディ シェイプ60 14:00~15:00 MIZUHO		LES MILLS BODYBALANCE 14:00-15:00	ステップ1 60 14:00-15:00 藤本		UpbeatMusic ヨガ 14:10-14:55 岸本	おすすめ Body Workout 14:30~15:30 天野	Body Workout 祝日限定!! 回数スピード お構いなしで 1回からでもOK! 体を動かしながら 体幹を中心に 全身を鍛えています。
16:00	HOT 男女参加可 LES MILLS CORE 15:10-15:40	おすすめ 協栄シェイブ ボクシング 15:20~16:05 高田	協栄シェイブ ボクシング ボクシングの 実践的内容を テーマとして、 パンチやステップ! 全身シェイプアップや ストレス解消に 効果的です。	男女参加可 HOT CRUSH 15:40~16:10 高柳	おすすめ ゆったり 筋調整ヨガ 15:20-16:20 NAGI	ゆったり 筋調整ヨガ 全身の筋肉を 調整することで 身体の癒や 歪みを治します。 運動不足の方、 身体の硬い方、 シニアの方にも おすすめです!	男女参加可 ホット6バック& サーキット 15:15-15:45 岸本		
17:00	女性専用 ホット 美BODYヨガ 16:15-17:15 KANA	定員30名 ストライク インパクト60 ~アウトボクシングVer~ 16:25-17:25 高橋		女性専用 ホット UpbeatMusicヨガ 16:30-17:15 岸本	定員50名 ハイパーボディ 16:40-17:25 鳥海		男女参加可 LES MILLS SH'BAM 16:05-16:50	ハイパー クラッシュ 16:00-16:45 石井	
18:00	LES MILLS BODYPUMP 17:35-18:35	定員24名 バドミントン 17:45-18:45		LES MILLS BODYCOMBAT 17:45-18:30	バスケット ボール 17:45-18:45		LES MILLS BODYBALANCE 17:10-18:10	ハイパー エキサイト 17:05-17:50 高橋	

【映像プログラム注意事項】・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮ください。店舗スタッフがいない環境下でのレッスンにリスクがあることを十分確認し、自己責任でご参加下さい。

新型コロナウイルス感染予防及び拡散防止として、隣人との間隔を2M程度確保する為、下記の定員を設けさせていただきます。

スタジオ(32名)アリーナ(70名)プール(30名)ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

※レッスン間の換気を徹底し清掃・除菌を行い、安心して参加して頂けるように努めて参ります。

○スタジオ・アリーナ前で並んで待つ行為は禁止とさせていただきます。プログラム中の発声、ハイタッチは禁止とさせていただきます。

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。

デイトタイム会員は時間外手数料(1,650円)をお支払いすることで祝日もご利用頂けます。予めご了承下さい。