



特別

レッスンスケジュール



ゴールデン・ウィーク

☆ NEWレッスン、ジョイントレッスン、60分レッスンなど、見どニ3盛り沢山の6日間です☆

4/29(土)

4/30(日)

5/1(月)

5/2(火)

5/3(水)

5/4(木)

5/5(金)

5/6(土)

10 ~ 19時

12 ~ 21時

12 ~ 21時

10 ~ 19時

10 ~ 19時

10 ~ 19時

11:00 ~ 45
基礎代謝UP45
駒 林

13:00 ~ 30
ボディバランス30
横 尾

13:00 ~ 30
C×ワークス
今 村

11:00 ~ 45
骨盤体操45
市 川

11:00 ~ 45
肩甲骨 & 骨盤
れ い

11:00 ~ 45
ジョイントレッスン
C×ワークス
上田 & 今村

12:00 ~ 60
ボディバランス60
新 妻

NEWレッスン
13:45 ~ 45
ポルトグラ45
横 尾

13:45 ~ 30
ボディパンプ30
今 村

12:00 ~ 45
ボディパンプ45
市 川

12:00 ~ 45
バイラバイラ45
れ い

12:00 ~ 45
バイラバイラ45
上 田

13:30 ~ 45
ZUMBA 45
新 妻

14:45 ~ 45
バイラバイラ45
れ い

14:20 ~ 45
ユーバウンド45
(33名限定)
今 村

13:30 ~ 30
昼からアタック730
市 川

13:30 ~ 30
ユーバウンド30
(33名限定)
木 本

13:30 ~ 45
ボディコンバット45
上 田

14:30 ~ 60
ボディパンプ60
中 村

19:00 ~ 30
ボディコンバット30
中 村

18:45 ~ 45
ボディバランス45
新 妻

14:15 ~ 60
ボディコンバット60
上 田

14:20 ~ 45
レッスンデビュー
ZUMBA45
木 本

14:30 ~ 45
ZUMBA 45
市 川

15:45 ~ 45
ボディコンバット45
中 村

19:45 ~ 45
ボディパンプ45
中 村

19:45 ~ 45
ジョイントレッスン
ZUMBA 45
横尾 & 新妻

15:30 ~ 30
ストレッチ
上 田

15:25 ~ 45
基礎代謝UP
木 本

15:35 ~ 45
ユーバウンド45
(33名限定)
市 川

ストレッチゾーン
19:00 ~ 45
ヨガ 窪田

ストレッチゾーン
14:00 ~ 45
ヨガ 窪田

休
館
日

休
館
日