

2024年4月29日（月）～2024年5月6日（月） GW特別タイムスケジュール

10:00	4月29日（月）	4月30日（火）	5月1日（水）	5月2日（木）	5月3日（金）	5月4日（土）	5月5日（日）	5月6日（月）
		9:30～朝活 などでもご参加いただけます						
11:00	9:50～鑑別 10:20～配布 10:50～11:35 サーキットトレーニング 中尾 拓哉	9:30～鑑別 10:00～配布 10:30～11:30 美温活リンバストレッチ® 林 和美	9:45～鑑別 10:15～配布 10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	9:45～鑑別 10:15～配布 10:45～11:45 バランスコーディネーション HONOKA	9:50～鑑別 10:20～配布 10:50～11:35 ZUMBA® 白須 秀一	10:00～鑑別 10:30～配布 11:05～11:50 美温活リンバストレッチ® 三浦 栄紀		9:50～鑑別 10:20～配布 10:50～11:35 ピラティス 稲田 三菜
12:00	10:20～鑑別 10:50～配布 11:50～12:35 ピラティス 稲田 三菜	10:00～鑑別 10:30～配布 11:45～12:30 ラテンエアロ 林 和美	10:15～鑑別 10:45～配布 11:45～12:45 ヨガ NORI	10:15～鑑別 11:45～配布 12:00～12:45 バレトン 山本 梨華	10:20～鑑別 10:50～配布 11:50～12:35 ステップ初級 白須 秀一	有料 12:10～13:10 ZUMBA® 三浦 栄紀 福井 真衣 別紙をご確認ください。		10:20～鑑別 10:50～配布 11:50～12:35 コアトレーニング 阪田 竜多
13:00	11:20～鑑別 11:50～配布 12:50～13:30 リラク্সストレッチ 新垣 大地	11:15～鑑別 11:45～配布 12:45～13:30 ZUMBA® 福井 真衣	11:15～鑑別 11:45～配布 13:00～13:40 エアロ初級 KAORI	11:30～鑑別 12:00～配布 13:00～13:45 ステップ中級 山本 梨華	11:20～鑑別 11:50～配布 12:50～13:35 エアロ中級 石原 桃菜	12:10～鑑別 12:10～配布 13:30～14:00 マーシャルファイト 福井 真衣		11:20～鑑別 11:50～配布 12:50～13:30 リラク্সストレッチ 新垣 大地
14:00	12:20～鑑別 12:50～配布 13:45～14:25 エアロ初級 新垣 大地	12:15～鑑別 12:45～配布 13:45～14:25 ステップ初級 福井 真衣	12:30～鑑別 13:00～配布 13:55～14:40 ZUMBA® KAORI	12:30～鑑別 13:00～配布 14:00～14:45 ZUMBA® 山口 千尋	12:20～鑑別 12:50～配布 13:50～14:35 ボクシングエクササイズ 石原 桃菜	11:40～鑑別 12:10～配布 13:00～鑑別 13:30～配布 14:15～15:15 ヨガ 今井 紗耶佳		12:20～鑑別 12:50～配布 13:45～14:25 エアロ初級 新垣 大地
15:00		13:15～鑑別 13:45～配布 14:45～15:30 筋膜ほぐしストレッチ 福井 真衣	13:25～鑑別 13:55～配布 14:55～15:40 ピラティス 稲田 三菜	13:30～鑑別 14:00～配布 15:00～15:45 バレトン 山口 千尋		11:40～鑑別 12:10～配布 15:30～16:15 バレトン 今井 紗耶佳		
16:00	<p>《スタジオご利用時の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> ■クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。 ■クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。 ■担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。 ■レッスンの準備が整い次第、ご案内いたします。 ■スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。 ■マークは、初めての方に安心して入っていただけるプログラムです。 ■マークは、シューズが必要なプログラムです。 ■各クラス定員を先着30名様（マット・ステップ台を使用しないレッスン） ■先着25名様（マットやステップ台を使用するレッスン）までとします。 ■前のレッスンが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。（朝・夕方1本目のレッスンは、30分前に配布いたします） ■レッスンご参加前の手指消毒の徹底にご協力をお願いいたします。 							
17:00								
18:00								
19:00		17:45～鑑別 18:15～配布 18:45～19:30 ピラティス 甲斐 希美	17:30～鑑別 18:00～配布 18:30～19:10 エアロ初級 新垣 大地	17:40～鑑別 18:10～配布 18:40～19:40 美温活リンバストレッチ® 林 和美				
20:00		18:15～鑑別 18:45～配布 19:45～20:30 ヨガ 甲斐 希美	18:00～鑑別 18:30～配布 19:25～20:10 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	18:10～鑑別 18:40～配布 20:00～20:45 ZUMBA® Chiaki				
21:00								

終日レッスンはございません。
スタジオは自由にお使いください。

《スタジオ内の印について》
各クラスの印をスタジオ内に設置しております。スタジオ内に入りましたら各クラス指定のシールの箇所にてご自身の場所の確保をお願いします。
また状況に応じて変更もございますので、予めご了承ください。

- マット横
- マット縦
- ステップ台を 使用するレッスン
- マット・ステップ台を 使用しないレッスン
- ● ● はシールが左端にくるように設置をお願いします。
- はシールの上に立つようお願いします。

※ご自身の分の場所の確保をお願いします。

《GW期間の営業時間について》
4/29（月） 6:00～21:00
4/30（火） 6:00～23:00
5/1（水） 6:00～23:00
5/2（木） 6:00～23:00
5/3（金） 6:00～21:00
5/4（土） 6:00～21:00
5/5（日） 6:00～21:00
5/6（月） 6:00～21:00

デイ・ナイト会員様は4/30（火）5/1（水）5/2（木）は通常通りご利用いただけます。

