

	4/29 (月・祝)			5/2 (木)			5/3 (金・祝)			5/4 (土・祝)			5/5 (日)			5/6 (月・祝)		
	スタジオA	スタジオB	AreaOdd	スタジオA	スタジオB	AreaOdd	スタジオA	スタジオB	AreaOdd	スタジオA	スタジオB	AreaOdd	スタジオA	スタジオB	AreaOdd	スタジオA	スタジオB	AreaOdd
10:30																		
11:00	ZUMBA 10:30~11:30 西片	LIVE配信		らくゆる メソッド® 10:30~11:30 高崎	LIVE配信		ダンスエアロ 10:30~11:30 中村			タオルで疲労回復 ストレッチ 10:30~11:30 加藤			オリジナルヨガ 10:30~11:30 津田			お腹引き締め ピラティス 10:30~11:30 西片		
11:30			LES MILS SCORE 11:00~11:30 桜井															ピラティス 11:00~11:45 中山
12:00	初めてダンス 11:45~12:45 あさかわ			自律神経を整える リフレッシュヨガ 11:45~12:45 一之瀬	LIVE配信					初めてでも安心♪ ソフトラボヨガ 11:45~12:30 加藤	新体操 9:30~13:45							
12:30		中級エアロ (動画レッスン) 12:00~13:00				トータル美ボディ 11:45~12:45 高崎	M POWER 11:45~12:45 中西						BODY JAM 12:00~13:00 ANNA	バレエ 11:40~12:40 木田	新体操 9:30~13:45	LES MILS SCORE 12:00~12:30 桜井	GW限定 コンピネーション ダンス 11:45~12:45 あさかわ	シェイプボディ 12:00~13:00 秋山
13:00							発表会 リハーサル 12:00~14:00											
13:30	太極券 13:00~14:00 徐		ピラティス 13:00~14:00 中山	M CENTERGY 13:00~14:00 AKARI				ラテン 13:00~14:00 高崎		フラダンス パーティー 13:15~14:15 岡本			GYM & RUN (有料) 13:15~14:25 井田	(ダブルイントラ) fight 13:30~14:15 AKIRA		ボディ コンディショニング ヨガ 13:15~14:15 小田	太極券 13:00~14:00 徐	初級エアロ 13:15~14:00 秋山
14:00																		
14:30	M BLAST 14:15~15:00 KOTA			フォーメーションを 組んで踊る バレエ 14:15~15:15 木田		からだ メンテナンス 14:10~15:10 一之瀬		代謝アップ ピラティス 14:15~15:15 加藤	初級ステップ 14:15~15:00 秋山	骨盤底筋 エクササイズ 14:15~15:15 高崎			BODYCOMBAT 14:30~15:15 桜井					
15:00														M ACTIVE 14:45~15:45 KOTA				M POWER 14:30~15:15 中西
15:30																		
16:00	ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田			バレエ中級 15:30~16:30 木田				疲労改善 ヨガ 15:30~16:30 加藤										ベーシック ジャズダンス 15:40~16:40 太田
16:30										ラテン 15:45~16:30 西片				M groove 16:15~17:00 KURO				(ダブルイントラ)
17:00																		
17:30	BODYCOMBAT 17:00~17:45 桜井										サンリオ ピューロランド ダンススクール (有料クラス)							(ダブルイントラ) fight 17:00~17:45 AKIRA
18:00											☆キッズ☆ 16:00~17:00 ☆大人☆ (13歳以上) 17:15~18:15			エンジョイ エアロ 17:15~18:15 足立				
18:30																		
19:00																		
19:30				M groove 19:00~19:45 高山							空手教室 (有料) 18:30~19:30 石塚							
20:00																		
20:30				オリジナル エアロ 20:00~20:45 高山														
21:00																		
21:30				上級ステップ(無料) 21:00~21:30 高山														
22:00																		

**☆ゴールデンウィーク限定 ご家族・ご友人同伴☆
無料体験会**

4/29(月・祝) ~ 5/6(月・祝)

通常¥4,400(税込)の体験料が0円 ジム・スタジオも使い放題♪
※お一人様1回限りとさせていただきます。

【スケジュール・営業時間に関するご案内】

○この期間プールのご利用はできません。
プールレッスンはございません。

○4/30(火)は通常スケジュールを実施いたします。

祝日営業時間 9:00~20:00 (4/29・5/3・5/4・5/5・5/6)

※祝日はデイ・ナイト会員様はご利用になれません。