

	4/30 月曜日				5/1 火曜日				5/2 水曜日				木曜日	5/4 金曜日				5/5 土曜日				5/6 日曜日			
	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール		スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール	スタジオα	スタジオβ	ジム	プール
10:00																									
11:00	機能改善ヨガ 10:30-11:15 川端美保	おはようストレッチ 10:15-10:45 スタッフ			GWだけスタジオαに引越し！ 大人気で楽しみましょう！																				
12:00	ZUMBA 11:30-12:15 KURI	フィットネス 11:30-12:15 川端美保			基礎から バタフライ 11:15-12:00 岩狭昇太																				
13:00	HIP HOP 12:30-13:15 SARA	バレトン 12:30-13:15 栗原佳織			4泳法スタート練習会 12:00-12:30 岩狭昇太																				
14:00	リフレッシュヨガ 13:30-14:30 SARA	GW特別クラス！ SARAとカッポよく踊りましょう！ ヨガはスタジオαで広々とリフレッシュ！			期間中のみ +¥500で撮影とデータお渡しが可能。																				
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00																									
19:00	MEGADANZ ~GW Special~ 19:15-20:00 NAHO 城間操	ナチュラルヨガ 19:15-20:00 真野友梨香			GWしかない特別な ジョイントレッスン！ NAHO&城間のダンス タイムです！																				
20:00	GROUP CENTERGY ~GW Special~ 20:15-21:00 WATARU	ZUMBA 20:15-21:00 YUKKO			PREMIA記録会 19:45-20:15 岩狭昇太																				
21:00	FIGHT DO ~GW Special~ 21:15-22:00 WATARU	姿勢改善 リフレッシュ 21:15-21:45 スタッフ			フィードバック交えながら行います。 フォームを撮影し、希望者へはデータをお渡し致します。 定員6名 4月23日から予約開始																				
22:00																									
23:00																									

休館日

トレーニング終了時間 20:30 最終チェックアウト 21:00

・「定」は定員制プログラムです。ジムカウンターにて予約札を配布します。
・「予」は予約制プログラムです。4月23日(月)より受付開始。1人1枠までと致します。フロントにて事前予約をお願いします。
・「¥」は有料プログラムです。フロントにて事前予約をお願いします。

営業時間 平日/10:00~23:30 土・日/10:00~21:00 ※閉館時間の30分前まで入館いただけます。 ※閉館時間の30分前までジムエリア、プールエリアをご利用いただけます。