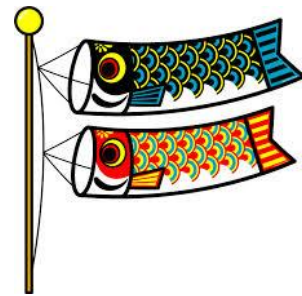


# 2021・ゴールデンウィークスケジュール



※4/29(木)・5/4(火)・5/5(水)スタジオ特別スケジュールで実施いたします。

<b>4/29</b> (木) 第1スタジオ	9:30~ 10:15 機能改善 トレーニング 45 宮崎	10:30~ 11:20 エアロ初級 50 内田	11:40~ 12:25 UBOUND 45 山下	12:45~ 13:30 ジャイロ キネシス45 上村	13:50~ 14:40 ヒップホップ 50 東	15:00~ 16:00 ペアリトモス 60 原田・菌田	18:20~ 19:20 スタミナ フロアヨガ60 蔵屋	19:40~ 20:40 コンビネーション エアロ60 白石	21:00~ 21:45 ファイドウ 45 山下	22:00~ 22:30 UBOUND 30 是枝
第2スタジオ		ZF トレーニング ジム	11:40~ 12:00 サーキット トレーニング20 宮崎		13:20~ 14:05 シェイプアップ アクア45 菌田	プール		20:00~ 20:30 ジムスティック 30 山下		

<b>5/4</b> (火) 第1スタジオ	9:20~ 9:35 モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 ファットバーン エアロ50 原田	11:10~ 11:55 フット コンディショニング 45 磯川	12:15~ 13:05 リトモス 50 原田	13:20~ 14:20 キレイになる リラックスヨガ60 蔵屋	14:40~ 15:30 ヒップホップ 50 平田	15:50~ 16:20 UBOUND 30 是枝	18:20~ 18:50 UBOUND 30 上四元	19:10~ 20:10 ヒップホップ 60 東	20:30~ 21:30 ファイドウ まつり60 山下・岩元	21:50~ 22:20 ジムスティック 30 山下
第2スタジオ					13:45~ 15:00 バレエスクール 中上級 玉川		17:50~ 18:50 ジュニア バレエ 玉川		20:15~ 21:15 ホット! リラックスヨガ60 山田		

<b>5/5</b> (水) 第1スタジオ	9:20~ 9:35 モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 エアロ初級 50 内田	11:10~ 11:55 UBOUND 45 福枝	12:15~ 13:00 ファイドウ 45 山下	13:20~ 13:50 ジムスティック 30 山下	14:10~ 15:10 シェイプアップ エアロ60 永田	18:00~ 19:00 リンパ コンディショニング 60 山下	19:20~ 20:20 リトモス 60 長野	20:40~ 21:25 UBOUND 45 福枝
第2スタジオ			11:10~ 12:10 ホット! リラックスヨガ60 山田	11:40~ 12:00 サーキット トレーニング20 鈴木	2F トレーニング ジム		16:45~ 17:45 ジュニア 元気クラブ 上山・是枝	17:50~ 18:50 ジュニア 元気クラブ 上山・是枝	19:10~ 20:10 ジュニア K-popダンス 宮元



## エクササイズ内容



### ☆ファイトウまつり(60分)

今までの動きをミックスしてパワフルにすすめていきます。二人のインストラクターとパワー全開でお楽しみ下さい。

### ☆ペアリモス(60分)

今までの動きをミックスして二人のインストラクターがパワフルにすすめていきます。めいっぱい踊ってお楽しみください。

### キレイになる! リースヨガ(60分)

やさしい太陽礼拝で、身体を温め、ゆったりと骨盤周囲を調整し、筋膜をほぐします。マッサージ効果とリラックス感を一挙に得ながら、心身を整えます。

### シェイプアップエアロ(60分)

エアロビクスとスクワットや腹筋など、コンディショニングを組み合わせたシェイプアップクラスです。初心者の方大歓迎です。

### シナジーサーキットトレーニング(20分)

360°使って行う集団トレーニングマシンシナジーを使い、お客様のニーズに合わせたファンクショナルトレーニングです。インストラクターがパワフルにすすめていきます。初めての方もお気軽にご参加ください。

※4月29日(木)・5月5日(火)・6日(水)の祝日 (正・アンダー24・5カウント・家族)会員以外の方はビジター料金1,650円(税込)でご利用いただけます。

※各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。

3Fスタジオ45名(UBOUND32名・ジムスティック27名)

2Fスタジオ30名(ホットヨガ20名)

2Fトレーニングルーム(シナジーサーキットトレーニング8名)

