

ゴールデンウィークプログラム

3日(土)				4日(日)				5日(月)				6日(火)			
スタジオA	スタジオB	プール	5Fピラティススタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	5Fピラティススタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	5Fピラティススタジオ	スタジオA	スタジオB	プール	5Fピラティススタジオ
			9:15~10:00 BASIC 根岸								9:15~10:00 BASIC 根岸				9:15~10:00 lower body 根岸
			10:30~11:00 イベント (strength)	10:30~11:15 ZUMBA 45 菊池 よし子	10:30~11:15 エアロ初級 45 田中 寛子						10:30~11:00 イベント (stretch)				10:30~11:00 イベント (strength)
11:05~12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:15~12:00 コンディショニング W-up 45 スタッフ			11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	11:35~12:20 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	11:30~12:15 スイム初級 遠藤		10:45~11:30 リラックス・ヨガ 45 渋谷 さとみ	10:45~11:30 コンディショニング W-up 45 スタッフ		11:00~11:45 LES MILLS DANCE 45 本多 麻衣子	11:00~11:45 コンディショニング W-up 45 スタッフ	11:00~12:00 スイム 上級 福田		
12:35~13:35 LES MILLS BODYPUMP 60 足立 かおり	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:00~12:45 スイム初級 土橋	12:30~13:15 lower body 根岸	12:45~13:30 ピラティス 45 小坂 恵美	12:50~13:35 UBOUND 45 HITOMI	12:30~13:30 スイム 上級 土橋		12:00~13:00 ZUMBA 60 中島 範子	11:50~12:35 45 渋谷 さとみ	11:30~12:15 スイム中級 土橋	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:15~13:00 LES MILLS RPM 45 HIRO	12:40~13:25 アクア 45 エレーナ	12:30~13:15 BASIC 根岸	
14:05~15:05 LES MILLS BODYATTACK 60 三橋 陸	13:40~14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子	13:00~13:45 スイム中級 中野	14:00~14:30 イベント (arm)	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 45 熊谷 翔平				13:20~14:05 リラックス・ヨガ 45 Ami	13:10~13:55 UBOUND 45 Kana	12:30~13:15 スイム初級 佐藤	12:30~13:15 upper body 根岸	13:20~14:20 エアロ中級 60 畑川 有里子	13:20~14:05 ベリーダンス 45 飯盛 千佳子	13:45~14:15 バランスボール 福田	
15:25~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	14:55~15:40 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	15:00~16:00 スイム 上級 中野	15:00~15:30 イベント (strength)		15:15~15:45 GRIT CARDIO virtual			15:20~16:30 LES MILLS BODYPUMP 70 熊谷 翔平 阿世知 柊吾	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE virtual		14:30~15:00 イベント (strength)	14:25~15:10 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子	15:30~16:30 フラダンス 60 Sachi	14:30~15:00 イベント (Hip)	
16:50~17:20 コンディショニング Recovery スタッフ	17:15~18:00 ピラティス 45 小坂 恵美	16:00~18:00 の間は、アクア パーソナルで 6コースを 使用する場合が ございます。	16:30~17:15 BASIC 濱田	17:35~18:35 LES MILLS BODYATTACK 60 Akiho	17:45~18:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30~18:00 の間は、アクア パーソナルで 5、6コースを 使用する場合が ございます。		17:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 吉田 永司	17:15~18:00 リラックス・ヨガ 45 濱田 茅依	16:30~18:00 の間は、アクア パーソナルで 5、6コースを 使用する場合が ございます。	16:30~17:15 BASIC 三浦	17:00~18:00 LES MILLS BODYATTACK 60 三橋 陸	17:15~18:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	15:00~18:00 の間は、アクア パーソナルで 5、6コースを 使用する場合が ございます。	16:30~17:15 BASIC 柳
18:20~19:20 ヒップホップ 60 SUKE	18:20~19:05 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美					18:00~18:45 フィンスイム中級 福田		18:20~19:20 LES MILLS BODYATTACK 60 吉田 永司	18:30~19:15 UBOUND 45 Hiro	18:00~19:00 フィンスイム 上級 福田		18:20~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	18:20~19:05 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆	18:00~18:45 スイム初級 土橋	

定休日

ベリーダンスの
ステップを使って
リノリでアバツ
を踊ろう♪
めっちゃ汗出ます

スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取りすることができますが、会員種別の利用時間を超えてスタジオレッスンに参加される場合は、別途時間外料金が発生いたしますのでご注意ください。
 (例) シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~15:00までとなります。
 15:00以降のスタジオレッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円(税込)が発生します。
【ご注意】5Fピラティススタジオのプログラムは「ピラティス会員」「ピラティス併学会員」のみご参加いただけます。