

# プログラムスケジュール

## 4月30日(月) 振替休日

	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	
10:00	10:15~11:00 かんたんエアロ 長島	10:15~11:00 ピラティス 千葉		10:00
11:00	11:15~12:00  ZUMBA FINEST 千葉	 11:15~12:00 骨盤調整 長島		11:00
12:00	12:15~13:00 ファットバーナー 長島	12:30~13:00 トレなび	 12:00~12:20 バランスボール	12:00
13:00	 13:30~14:15 タイキックリズム 山崎	13:30~14:45 コラーゲンシャワー	 13:30~13:50 骨盤リセット	13:00
14:00	 14:30~15:15 体幹トレーニング 山崎		 13:50~14:10 骨盤体操	
15:00			 15:00~15:20 ヒートラッシュ	15:00
16:00	 15:45~16:30 ラディカルパワー 45  内藤	 15:30~16:30 リンパヨガ miho		16:00
17:00		 16:45~17:45 満月ヨガ miho		17:00
18:00				18:00

4 / 30月の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

- ◆  は定員制プログラムとなります。レッスン開始の1時間前より参加札をジムカウンターにてお取りください(先着順)。
- ◆  は有料プログラムです。
- ◆  はコラーゲンプログラム(女性限定)です。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  はwarmプログラムです。水分補給をお願いします。
- ◆  は加湿ありのhotプログラムです。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  コラーゲンシャワーは、コラーゲンランプを照射する時間です。予約は不要です。

# プログラムスケジュール

## 5月4日(金) みどりの日

	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	
10:00	10:15~11:15 姿勢調整ヨガ miho		10:30~10:50 骨盤リセット	10:00
11:00		11:30~12:30 リンパヨガ miho		11:00
12:00	12:00~12:45 ラディカルパワー 45 須藤・坂倉 		13:00~13:20 ヒートラッシュ	12:00
13:00	13:15~14:00 パンチ&キック45 須藤・坂倉	13:30~14:15 ピラティス 梅沢		13:00
14:00	14:30~15:15 ジャイロキネシス 梅沢	14:30~15:30 パワーヨーガ 中村(美)		14:00
15:00	15:45~16:45 陰ヨーガ 中村(美)	16:00~16:30 トレなび		15:00
16:00	17:00~18:00  60	17:15~18:30 コラーゲンシャワー		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00

5 / 4(金)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

- ◆  は定員制プログラムとなります。レッスン開始の1時間前より参加札をジムカウンターにてお取りください(先着順)。
- ◆  は有料プログラムです。
- ◆  はコラーゲンプログラム(女性限定)です。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  はwarmプログラムです。水分補給をお願いします。
- ◆  は加湿ありのhotプログラムです。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  コラーゲンシャワーは、コラーゲンランプを照射する時間です。予約は不要です。

# プログラムスケジュール

## 5月5日(土) こどもの日

	フィットネス	ホット&コラーゲン	ファンクショナル	
10:00				10:00
	10:30~11:30 リトモス60 中村(優)	10:20~11:05 ソフトヨーガ mina		
11:00			11:00~11:20 骨盤体操	11:00
		11:35~12:35 JAZZ AYA		
12:00	12:00~13:00 オリジナルエアロ 小高		12:30~12:50 バランスボール	12:00
13:00	13:15~14:00 ラディカルパワー 45 	13:30~14:30 ペルビックストレッチ 小高		13:00
14:00	14:15~15:15 			14:00
15:00		15:20~16:05 アロマヨーガ mina	15:30~15:50 ヒートラッシュ	15:00
16:00	15:30~16:30 Music Flow Yoga tomo			16:00
17:00	16:45~17:45 トータルリカバリー tomo	17:00~18:15 コラーゲンシャワー		17:00
18:00				18:00

5 / 5 (土)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

- ◆  は定員制プログラムとなります。レッスン開始の1時間前より参加札をジムカウンターにてお取りください(先着順)。
- ◆  は有料プログラムです。
- ◆  はコラーゲンプログラム(女性限定)です。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  はwarmプログラムです。水分補給をお願いします。
- ◆  は加湿ありのhotプログラムです。参加時はバスタオルをお持ちください。
- ◆  コラーゲンシャワーは、コラーゲンランプを照射する時間です。予約は不要です。