

ゴールデンウィークレッスンスケジュール

当・・・当日参加レッスン

	4/30(火)			5/1(水)			5/2(木)			5/3(金)憲法記念日			5/4(土)みどりの日			5/5(日)こどもの日			5/6(月)
	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション	プール	大会議室1	レクリエーション
9:00																			
10:00	当 リフレッシュ ムーブ45 9:30~10:15 神葉 有衣子		バステル画 9:30~11:30 北村満士	当 BODY BALANCE 9:25~10:10 永見 淳子			当 エアロピクス (初級) 9:30~10:30 森 昌子						当 ヨガ60 9:40~10:40 古月 知沙			当 bodyART Training 10:00~10:45 和田 孝紀			当 はじめてヨガ 9:45~10:30 山田 恭子
11:00		水中ウォーキング 10:30~11:00 スタッフ		当 BODY BALANCE 10:25~11:10 永見 淳子	水中 ミットシェイプ 10:30~11:15 門川 佳子		当 背骨コンディ ショニング 10:45~11:45 森 昌子	アクア45 10:30~11:15 門川 佳子					当 ピラティス45 10:55~11:40 古月 知沙			当 BODYPUMP 11:15~12:00 関根 昂樹			当 BODY BALANCE 10:45~11:30 山田 恭子
12:00	当 骨盤調整 ストレッチ 12:00~12:45 影山 育代	スイミング スクール クロール・背泳ぎ 11:30~12:30	当 骨盤調整 ストレッチ 11:30~12:15 影山 育代			当 bodyART Training 12:05~13:05 和田 孝紀	スイミング スクール はじめて クロール 11:30~12:30						当 ZUMBA 12:00~12:45 影山 育代			当 BODYCOMBAT 12:20~13:05 武田 唯吹			
13:00	無料 コアリラククス 13:00~13:15 神葉 有衣子	Water in Motion 13:00~13:30 スタッフ	やさしい 健康ヨガ 12:45~14:00 国分 恵子			当 BODYCOMBAT 13:50~14:35 上野 紗千恵	スイミング スクール 平泳ぎ25m 13:00~14:00			当 リフレッシュ ムーブ45 13:45~14:30 神葉 有衣子			当 BODY COMBAT 13:15~14:00 藤江 陽生			当 BODY BALANCE60 13:25~14:25 神葉 有衣子			当 心と身体の簡単ヨガ 12:30~13:45 八島 佐智子
14:00	当 BODY BALANCE 13:30~14:15 神葉 有衣子		火曜昼間に レズミルズ!			当 BODYCOMBAT 14:55~15:40 大津 祐也				無料 HIIT コアリラククス 14:45~15:15 神葉 有衣子			当 BODYPUMP 14:20~15:05 大津 祐也			当 BODY PUMP60 14:45~15:45 加々見 篤			当 ZUMBA 14:00~14:45 川島 美穂
15:00	当 BODYPUMP 14:35~15:20 加々見 篤			エアロピクスで汗 流しませんか?		当 BODYPUMP 16:00~16:45 種口 久美子				当 エアロシンプル 16:00~16:45 馬場 恵里奈			当 ピラティス 15:30~16:15 鈴木 章子			当 BODY COMBAT60 16:05~17:05 藤江 陽生			当 ピラティス 15:00~15:45 川島 美穂
16:00	当 BODYCOMBAT 15:40~16:25 上野 紗千恵	スイミング スクール チャイルド 15:30~16:30				当 スイミング スクール ジュニア1 16:40~17:40				当 スイミング スクール ジュニア1 16:40~17:40			当 BODY BALANCE60 16:30~17:30 永見 淳子			当 BODY COMBAT60 16:05~17:05 藤江 陽生			当 BODY COMBAT60 16:05~17:05 藤江 陽生
17:00	無料 コアリラククス 16:40~16:55 上野 紗千恵	スイミング スクール ジュニア1 16:40~17:40				当 スイミング スクール ジュニア2 17:50~18:50				当 スイミング スクール ジュニア2 17:50~18:50			当 BODY COMBAT60 17:50~18:50 武田 唯吹			無料 コアリラククス 17:15~17:30 藤江 陽生			当 ルーシー ダットン 17:00~17:45 大橋 静恵
18:00		スイミング スクール ジュニア2 17:50~18:50											当 BODY COMBAT60 17:50~18:50 武田 唯吹						当 K-POP DANCE 18:00~19:00 上野 紗千恵
19:00													当 ZUMBA 18:45~19:30 梶井 紘子						当 BODY COMBAT60 19:15~20:15 細田 恭平
20:00	当 BODY BALANCE 19:45~20:30 山田 恭子			夜のマスター クラス		当 BODY PUMP60 19:40~20:40 武田 唯吹				夜のマスター クラス		当 BODY COMBAT60 19:20~20:20 大津 祐也							当 GW最後の締めは 細田さん!
21:00																			

4月30日(火) レズミルズ祭り
火曜のお昼からレズミルズを3本!
またコアリラククスは通常では行っていないクラスなので、

5月2日(木) エアロピクス(初級) 定員28名
背骨コンディショニング 定員25名
森 昌子IR
ゴールデンウィーク企画!
普段の50%OFFでレッスンが受けられます。
3階総合受付にてお支払いください。
料金: 500円

5月2日(火) エアロシンプル 定員28名
エアロピクスの初級クラス。
初めてエアロピクスを行う方でも楽しめるクラスです。
普段はないレッスンですので、この機会にいかがですか?

BodyART Training 定員25名
日曜日に人気のこのクラス!
ヨガやピラティスが好きな方は是非ご参加してみてください。

5月6日(月) K-POP DANCE 定員28名
今回はルセラフィムの PerfectNight を踊ります。
サビのところを踊りますので、是非お楽しみに。
初めてダンスをする方も、お待ちしております。

5月6日(月) BODYCOMBAT60 定員28名
細田 恭平
この日だけのスペシャルレッスン♪3階総合受付にてお支払い下さい。
料金 1,000円

カラダの調子、
整えたい方に!

火曜昼間に
レズミルズ!

エアロピクスで汗
流しませんか?

ぶちとれ
& リラックス

マスタークラス!
ゴールデンウィーク
はLES MILLS60イベン
トで燃え尽きません
か?

GW最後の締めは
細田さん!

夜のマスター
クラス