

習志野24Plusゴールデンウィーク特別スケジュール

	5/3 金 FRI				5/4 土 SAT				5/5 日 SUN				5/6 月 MON			
	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール
10:00																
10:30	リラックスヨガ 10:25~11:10 Shiho															
11:00			EVENT!! HOT アロマヨガ 10:45~11:45 矢野 めぐみ	キッズ スイミング 10:00~12:40	リラックスヨガ 10:45~11:30 Yuka											
11:30	EVENT!! タオルストレッチ 11:25~12:10 Shiho ※フェイスタオル ご持参ください															
12:00					エアロシンブル 11:50~12:20 Yuka											
12:30																
13:00	BODYPUMP 12:30~13:15 瀬尾 貴恵															
13:30																
14:00	BODYCOMBAT 13:45~14:15 瀬尾 貴恵															
14:30	リラックスヨガ 14:30~15:15 今川 千恵子															
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00	キッズ空手 (年中~小1) 16:35~17:35															
17:30																
18:00	キッズ空手 (小2~小6) 17:45~18:45															
18:30																
19:00																
19:30																
20:00	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール	スタジオ	バイクスタジオ	HOTスタジオ	プール

5月3日(金)

タオルストレッチ・・・フェイスタオルを使用して全身の筋肉を伸ばして、不調の改善をしましょう。※要フェイスタオル
HOTアロマヨガ・・・アロマの香りでリラックスをしながらヨガを楽しめるGWの特別レッスンです。

5月4日(土)

ZUMBA・・・大人気インストラクター同士のジョイントレッスン!!
とにかく楽しく熱くスタジオで盛り上がりましょう!!
HOTアシュタンガヨガ・・・アシュタンガヨガをやりやすく抜粋、やった事のないバランスなども楽しめるクラスです。

5月5日(日)

FUN J-POP・・・70年代～最新のJ-POP曲に合わせてシンプルな振付けで動き楽しく脂肪燃焼をするプログラム。
あおぞらYOGA・・・屋外の開放的な空間でヨガを目いっぱい堪能しましょう。ココロもカラダもリフレッシュ!!

5月6日(月)

Beat Boxing・・・簡単なパンチからコンビネーションまでボクシングの動きが楽しめる本格的な格闘技レッスン。
BODYSTEP45・・・4月から始まったBODYSTEP初めての45分クラス。最後に思いっきり汗かきましょう!!

2024年台湾東部沖地震救援募金のお願い

この度の台湾東部沖地震の被害による人道危機を受け、GW期間中スタジオ前にて「2024年台湾東部沖地震救援募金」の受け付けをいたします。
何卒ご協力のほどお願い申し上げます。
被災地の皆さまの安全と一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

EVENT!!



日程 5/5(日) 11:00~12:00
料金 ¥1,650 (税込)
担当 Mami
定員 45名 (最小参加人数10名)
場所 フットサルコート
受付 4/20(土)フロントで受付開始
※5/2(木)までに最小参加人数に達しない場合は中止となります。