

ゴールデンウィークスケジュール

| | 4月29日(月) | | | 4月30日(火) | | | 5月1日(水) | | | 5月2日(木) | | |
|-------|-----------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------|------------------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
| 9:00 | 9:15 CENTERGY 山形 | 9:30 ラテンエアロ 入門 有紀子 | | 9:15 エアロ 中級ロー Kazu | 9:15 プラナヨーガ 大谷 | | 9:15 エアロ 中級 堀 | 9:15 エアロ入門 原山 | | 9:15 プラナ ヨーガ | | |
| 10:00 | 10:30 エアロ 中級ロー 山本 | 10:30 大人の バレエ プレミアムレ スン 陽 (有料) | 11:00 アクア45 TOMOMI | 10:15 ステップEX1 Kazu | | | 10:15 フラダンス プレミアムレ スン 返町 (有料) | 10:00 アクア45 原山 | | 10:30 SAYA | | |
| 11:00 | 11:30 POWER 荒井 | | | 11:00 ステップEX3 吉田 | | 11:15 アクア サーキット 齋藤 | 11:30 姿勢改善 ウォーキング 染谷 | 11:30 エアロ上級 吉田 | | 11:30 エンジョイ ロックンロール えつこ | | 11:00 アクア45 |
| 12:00 | 12:30 Beauty ベリー yumiko | | | 12:15 エアロ 初級 丸山 | 12:30 フィットネス HULA 吉田 | | 12:30 マット サイエンス 染谷 | 12:45 ステップEX1 山形 | | 12:45 エアロ上級 吉田 | | 11:30 ステップEX1 えつこ |
| 13:00 | 13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu | 13:30 PPL 花木 | | 13:15 ほぐすヨガ 丸山 | 13:45 ステップEX1 古村 | | 13:45 POWER 杉木 | 13:30 プラナヨーガ 富永 | | 14:00 ACTIVE KEI & NAO | | |
| 14:00 | 14:30 マット サイエンス 丸山 | 14:30 エアロ 初級ロー 安尻 | | 14:30 fight 野中 | 14:30 フラダンス 入門 佐藤 | | 15:00 CENTERGY 山形 | 14:45 B-balance 身体調整 寺田(佳) | 14:15 ウェーブリング deアクア 久波 | 14:45 CORE SAYA | | |
| 15:00 | 15:45 ウェーブリング &ボール 寺田(佳) | | | 15:30 ZUMBA45 あつこ | | | 15:45 リラックス ヨーガ 豆澤 | | | 14:45 fight 中島 | | |
| 16:00 | 17:45 ACTIVE KEI | | | 16:30 簡化太極拳 齋藤(富) | | | 16:15 CORE SAYA | | | 16:00 ZUMBA めぐみ | | 16:00 スライドサーキット Rei |
| 17:00 | | 18:00 足裏&リンパ マッサージ 久波 | | | | | | | | 17:15 体力限界2 杉木&Rei | | 17:15 ラテンエアロ 入門 めぐみ |
| 18:00 | | | | | | | | | | 注意! 超高強度 | | |
| 19:00 | | | | | | | | | ジュニア 空手 | | | |

10:30~
【エンジョイロックンロール】
ジャイブ、サンバ、チャールス
トンなど様々なステップをノリ
リ踊りましょう!

- ☀ ← 上級者向けレッスン
- 🍃 ← 初心者向けレッスン
- ⚠ ← 祝日変更レッスン



営業時間 8:00~20:00

5月2日(木) 17:15~18:45
超高強度! 「体力限界2」開催!! 己の体力の限界を知り
更なるレベルアップを狙いませんか!?
妥協なき自己との戦いに挑む方! お待ちしております
定員 35名 (事前にトレーニングジムにて予約可)

大変強度の高い内容となります。
高血圧、心疾患、関節等の疾患等をお持ちの方は
事前にご相談下さい

スケジュールは変更する場合がございます。予めご了承ください。