

2018 Z i p 麻生 GW特別タイムテーブル（4/29～5/6）

4/29(日)		4/30(月)		5/1(火)		5/2(水)				5/3(木)		5/4(金)		5/5(土)		5/6(日)			
昭和の日		振替休日		◆スクール休み◆		◆スクール休み◆				憲法記念日		みどりの日		こどもの日		通常営業			
【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30		【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30		【営業時間】10:00-23:00 【ジム・プール】10:00-22:00 【浴室・サウナ】11:00-22:30		【営業時間】10:00-23:00 【ジム・プール】10:00-22:00 【浴室・サウナ】11:00-22:30				【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30		【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30		【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30		【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30			
1F アスタジオ		2F Bスタジオ		1F アスタジオ		2F Bスタジオ		1F アスタジオ		2F Bスタジオ		1F アスタジオ		2F Bスタジオ		1F アスタジオ		2F Bスタジオ	
10																			
		あへあほ ×呼吸 10:20-11:20 松田 将弥	太極拳 10:20-11:20 似鳥 仁保	シンプルエアロ 10:20-11:10 兼村 晴子	楽ちんエアロ 10:15-10:55 西 ゆかり	ヨガ 10:20-11:20 達田 有	アシュタンガ ヨガ 10:20-11:20 田中 しのぶ	ピラティス 10:20-11:10 太田 明博	10	10	ファット バーニング 10:20-11:10 兼村 晴子	ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:15 酒井 雅子		ストレッチ 10:15-10:35 福岡 永告子			セルフ コンディショニング 10:25-10:45 中保 ユカ		
11		簡単 リフレッシュ 体操 11:30-12:00 田中コーチ	やさしい ヨガ 11:30-12:30 chihiro	やさしいゆる体操 11:20-12:00 兼村 晴子	ZUMBA 11:00-11:50 船橋 梨沙				11	11			アロマヨガ 10:40-11:40 原野 すみれ	シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡 永告子		ZUMBA 10:50-11:50 中保 ユカ			簡単 リフレッシュ 体操 11:30-12:00 田中コーチ
		ヤムナボール コンディ ショニング 12:10-13:00 小笠原 美穂			太極拳 12:00-13:00 似鳥 仁保	あへあほ ウンドー 12:00-13:00 しもの まさひろ	ZUMBA STEP (Xガ ステップ) 11:30-12:30 太田 明博	ファット バーニング &筋コン 12:10-13:00 西 ゆかり	12	12		かんたんHIIT 11:30-12:10 GYMコーチ	姿勢美人 たいそう 11:50-12:50 山口 真里	ダンスピラティス 11:30-12:10 福岡 永告子		SALSA 12:00-12:50 中保 ユカ			ヤムナボール コンディ ショニング 12:10-13:00 小笠原 美穂
12									12	12		リカバリー ストレッチ 11:20-12:00 田中コーチ		ZUMBA 12:20-13:10 笠松 純子					
									13	13						経絡調整で カラダ ほぐれる 13:10-13:55 川上 由美子			
13									14	14									
									15	15									
14									16	16									
									17	17									
15									19	15									
									20	16									
16									21	17									
17																			
												初めての方でも安心してご参加いただけます							
												靴が不要のレッスンです							
												定員制のレッスンです							
												タオルをご持参下さい							
												皆様のご参加を お待ちしております。							