

# 2018年 ゴールデンウィーク特別タイムテーブル (4/29~5/6)

※ヴァーチャルレッスンは有料レッスンとなります。お申込み希望の方は一階フロントまでお越しください。

4/29(日)		4/30(月)	5/1(火)		5/2(水)		5/3(木)		5/4(金)		5/5(土)		5/6(日)		
◆スクール休み◆		◆スクール休み◆	◆スクール休み◆		◆スクール休み◆		◆スクール休み◆		◆スクール休み◆		◆スクール休み◆		◆スクール休み◆		
【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		<b>全館 休館日</b>	【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 Aスタジオ	B1F Bスタジオ		1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	
Virtual CXWORX 10:20-10:50			バーオソル 10:20-11:20 奥泉 由香子	あへあほ ウンドー 10:20-11:10 ツダ アヤコ	美bodyヨガ 10:20-11:20 KAORU OKU & YOGA	ソウルダンス 10:20-11:20 ケイスケ	あへあほ ウンドー & 足裏マッサージ 10:15-11:15 なおさん	リフレッシュエクササイズ KAZE 10:20-11:15 荒井 沙織	Virtual SH'BAM 10:25-11:10	ヤムナボールコンディショニング 10:20-11:10 小笠原 みほ	Virtual BODY BALANCE 10:20-11:20	SPECIAL ラジオ体操&チューブEX 10:20-10:50 鈴木 久美子	Virtual CXWORX 10:20-10:50		
あへあほ ウンドー 10:20-11:10 なおさん	カンタン筋トレ 11:30-12:00 矢合		ソフトエアロ 11:30-12:20 大嶋 莉奈	リンバストレッチ&マッサージ 11:30-12:30 AYA	やさしい筋トレ 11:30-12:10 木村	ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか	Virtual CXWORX 11:25-11:55	かんたんエアロ 11:25-12:05 原野 すみれ	第1,3週 アロマヨガ 第2,4週 骨盤ヨガ 11:30-12:30 田中 のぶ	脂肪燃焼うんどう & 筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	Virtual CXWORX 11:30-12:00	シンプルエアロ 11:40-12:20 太田 明博	あへあほ ウンドー 10:20-11:10 なおさん	カンタン筋トレ 11:30-12:00 矢合	
Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00	HIIT 12:15-12:45 矢合		Virtual CXWORX 12:40-13:10	ZUMBA 12:45-13:45 AYA	Virtual SH'BAM 12:35-13:20	BODYPUMP30 12:45-13:15 高橋	Virtual BODY BALANCE 12:05-13:05	SPECIAL 経絡Yoga 12:15-13:15 荒井 沙織	Virtual BODY BALANCE 12:40-13:40	SPECIAL 気分爽快! スイムストレッチ 12:30-13:00 大島	Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00	ピラティス 12:40-13:20 太田 明博	Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00	HIIT 12:15-12:45 矢合	
Virtual SH'BAM 13:05-13:50	Body make 13:00-13:50 田辺		Virtual BODY BALANCE 13:20-14:20		Virtual BODY COMBAT 13:25-14:25		Virtual SH'BAM 13:10-13:55	SPECIAL KISI Dancercise 13:25-14:25 大和田 健人	Virtual CXWORX 13:50-14:20	脂肪燃焼エアロ 13:10-13:50 大嶋 莉奈	Virtual SH'BAM 13:05-13:50	Virtual BODY COMBAT 13:30-14:30	ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博	Virtual SH'BAM 13:05-13:50	Body make 13:00-13:50 田辺
Virtual BODY PUMP 14:00-15:00	かんたんエアロ 14:00-14:40 尻ミラーフジオ		Virtual SH'BAM 14:25-15:10		Virtual CXWORX 14:30-15:00		Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05	SPECIAL BODYPUMP TEC 14:35-14:55	Virtual BODY COMBAT 14:00-15:00	SPECIAL 整理券配布は14:00~です。定員26名まで!	Virtual BODY COMBAT 13:30-14:30	Body make 14:00-15:00 田辺	Virtual BODY PUMP 14:00-15:00	かんたんエアロ 14:00-14:40 尻ミラーフジオ	
Virtual CXWORX 15:10-15:40	尻蹴りファイト 14:50-15:30 尻ミラーフジオ		Functional HIIT 19:30-20:00 田辺	アロマヨガ 19:10-20:10 田中 のぶ	Virtual CXWORX 19:10-19:40	SPECIAL JOP-Cardio exercise 19:20-20:00 内海	Virtual CXWORX 15:00-15:30	SPECIAL BODYPUMP30 15:00-15:30 岩手山	SPECIAL BODYPUMP 45 15:45-16:30 高橋 隆太	SPECIAL Functional HIIT初級 15:50-16:20 田辺	Virtual SH'BAM 14:45-15:30	SPECIAL SAQ HIIT 15:10-15:40 佐久間	BODYPUMP 45 14:55-15:40 岩手山	尻蹴りファイト 14:50-15:30 尻ミラーフジオ	
Virtual BODY BALANCE 15:50-16:50			Virtual SH'BAM 20:10-20:55	BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太	Virtual BODY COMBAT 19:50-20:50	SPECIAL Step HIIT 20:10-20:40 内海	Virtual BODY COMBAT 16:45-17:45	SPECIAL BODYPUMP 45 16:45-17:45 高橋・岩手山		ZUMBA 16:00-17:00 片岡 志保	Virtual BODY COMBAT 13:30-14:30	Virtual CXWORX 16:00-16:30	美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU & YOGA	Virtual BODY BALANCE 15:50-16:50	
Virtual BODY COMBAT 17:00-18:00			キックボクササイズ 21:15-21:55 似鳥 仁保	SPECIAL Cardio party 21:25-21:55 田辺	Virtual BODY BALANCE 20:55-21:55	BODYPUMP 45 20:50-21:35 岩手山 泰樹					Virtual BODY COMBAT 16:40-17:40	Virtual BODY COMBAT 16:40-17:40	Virtual BODY COMBAT 17:00-18:00		

音響がいいラジオ体操をイントラと一緒にやってみましょう! カンタンなストレッチもあります! 初心者の方もお気軽に!

どなたでも参加可能なストレッチレッスンです! 初心者の方もお気軽に!

史上初! 前代未聞! BODYPUMP3本連続! イベントならではのBODY PUMP祭り開催!! パンプブリーク集まれ!

BP公認イントラによるWキューイングレッスン! 眼界にチャレンジ!!!

様々なツールを使ったHIITレッスンです! 初級クラス!