

4月27日(日)～5月6日(火・振休)GWタイムスケジュール

	4月27日 日	4月28日 月	4月29日 火・昭和の日	4月30日 水	5月1日 木	5月2日 金	5月3日 土・憲法記念日	5月4日 日・みどりの日	5月5日 月・こどもの日	5月6日 火・振替休日
10:00										バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00～11:00 尾崎克仁
10:30	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30～11:30 ゆりな						カラダが硬い人の ストレッチ 10:30～11:30 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30～11:30 ゆりな		
11:00										
11:30			ダンスエクササイズ ボディジャム 11:30～12:30 尾崎克仁	体幹トレーニング 11:30～12:00 ゆりな		有酸素トレーニング ボディアタック 11:30～12:30 尾崎克仁				ダンスエクササイズ ボディジャム 11:30～12:30 尾崎克仁
12:00	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00～13:00 ゆりな	格闘技エクササイズ ボディコンバット 12:00～13:00 尾崎克仁					バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00～13:00 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00～13:00 ゆりな		
12:30				格闘技エクササイズ ボディコンバット 解説30分・クラス60分 12:30～14:00 ゆりな						
13:00			カラダが硬い人の ストレッチ 13:00～14:00 尾崎克仁			カラダが硬い人の ストレッチ 13:00～14:00 尾崎克仁			バーベルトレーニング ボディパンプ 13:00～14:00 篠田裕太・尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 解説30分・クラス60分 13:00～14:30 尾崎克仁
13:30	有酸素トレーニング ボディアタック 13:30～14:30 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 13:30～14:30 尾崎克仁					格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:30～14:30 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 13:30～14:30 尾崎克仁		
14:00										
14:30			バーベルトレーニング ボディパンプ 解説30分・クラス60分 14:30～16:00 尾崎克仁						有酸素トレーニング ボディアタック 14:30～15:30 篠田裕太・尾崎克仁	
15:00	カラダが硬い人の ストレッチ たっぷり90分 15:00～16:30 尾崎克仁						H.I.I.Tトレーニング グリット 15:00～15:30 篠田裕太	カラダが硬い人の ストレッチ たっぷり90分 15:00～16:30 尾崎克仁		
15:30										
16:00							ズンバ 16:00～16:45 安藤俊孝		ズンバ 16:00～17:00 me.	
16:30			骨盤調整ヨガ 16:30～17:30 東正美							
17:00										
17:30			くびれをつくる 骨盤周りにトレーニング 18:00～18:30 ゆりな		H.I.I.Tトレーニング グリット 18:30～19:00 篠田裕太		燃焼バイク 17:15～17:45 尾崎克仁		格闘技エクササイズ ボディコンバット 17:30～18:30 me.・ゆりな	はじめての リラックスヨガ 18:00～19:00 東正美
18:00				ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30～19:30 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30～19:30 篠田裕太				
18:30							ダンスエクササイズ ボディジャム 18:15～19:15 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 19:00～20:00 ゆりな・尾崎克仁	
19:00		バーベルトレーニング ボディパンプ 19:00～20:00 ゆりな・篠田裕太	ヨガエクササイズ ボディバランス 19:00～20:00 ゆりな		バーベルトレーニング ボディパンプ 19:30～20:30 ゆりな					
19:30				ダンスエクササイズ ボディジャム 20:00～21:00 尾崎克仁		格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00～20:45 昂汰				格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:30～20:15 尾崎克仁
20:00										
20:30	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:30～21:30 ゆりな・昂汰									グリット 20:30～21:00 篠田裕太
21:00					格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:00～22:00 ゆりな		H.I.I.Tトレーニング グリット 21:15～21:45 篠田裕太			
21:30										
22:00			有酸素トレーニング ボディアタック 21:45～22:30 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 21:30～22:30 尾崎克仁						有酸素トレーニング ボディアタック 21:45～22:30 篠田裕太
22:30										

 ゴールド・レギュラー会員¥500
 ビギナー会員¥1000 スポット会員¥2400

 ゴールド・レギュラー会員¥1000
 ビギナー会員¥1500 スポット会員¥2400

 ゴールド・レギュラー会員¥1000
 ビギナー会員¥1500 スポット会員¥3000