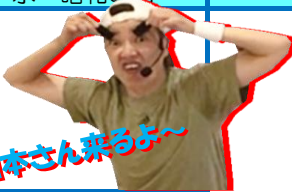





4月29日(水)～5月6日(水・振休) GWタイムスケジュール

	4月29日 水・昭和の日	4月30日 木	5月1日 金	5月2日 土	5月3日 日・憲法記念日	5月4日 月・みどりの日	5月5日 火・こどもの日	5月6日 水・振替休日
10:00	川本さん来るぞ～ 						こどもの日! 50才児の尾崎と 一緒にあそぼうぜー 	
10:30								
11:00					ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30～11:15 ゆりな			
11:30	ヨガエクササイズ ボディバランス 11:30～12:30 川本友子 × 篠田裕太		有酸素トレーニング ボディアタック 11:30～12:30 篠田裕太		LMピラティス 11:30～12:00 ゆりな	ウォーリアーを深める15分 ボディバランス 11:30～12:45 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 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 12:15～13:15 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 12:15～13:15 尾崎克仁			
12:30								
13:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:00～14:00 川本友子 × 昂汰	ダンスエクササイズ ボディジャム 13:00～14:00 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 13:00～14:00 尾崎克仁					
13:30				格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:45～14:45 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 13:45～14:45 ゆりな	キックを深める15分 ボディコンバット 13:15～14:30 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 13:00～14:00 尾崎克仁	
14:00								
14:30	バーベルトレーニング ボディパンプ 14:30～15:30 篠田裕太 × 尾崎克仁	LMピラティス 14:30～15:00 尾崎克仁						
15:00				H.I.I.Tトレーニング グリット 15:15～15:45 篠田裕太		H.I.I.Tトレーニング グリット 15:00～15:30 篠田裕太	ヨガエクササイズ ボディバランス 14:30～15:30 尾崎克仁	
15:30		カラダが硬い人の ストレッチ たっぷり90分 15:30～17:00 尾崎克仁			カラダが硬い人の ストレッチ たっぷり90分 15:15～16:45 尾崎克仁			
16:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 16:00～17:00 川本友子 × ゆりな			ととのえる リカバリーヨガ 16:15～17:00 みやび			LMピラティス 16:00～16:30 尾崎克仁	
16:30								
17:00							格闘技エクササイズ ボディコンバット 17:00～18:00 尾崎克仁	
17:30	oaoaサーキット 17:30～18:00 川本友子 ゆりな 篠田裕太 尾崎克仁			ダンスエクササイズ ボディジャム 17:30～18:30 尾崎克仁				
18:00								
18:30							ダンスエクササイズ ボディジャム 18:30～19:30 尾崎克仁	
19:00	oaoaサーキットも やるよ～ 		バーベルトレーニング ボディパンプ 18:30～19:30 篠田裕太			バーベルトレーニング ボディパンプ 19:00～20:00 ゆりな		
19:30								
20:00			H.I.I.Tトレーニング グリット 20:00～20:30 篠田裕太				カラダが硬い人の ストレッチ 20:00～21:00 尾崎克仁	
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		
21:00								
21:30								
22:00								お休み しっかりカラダを休めて7日からまたがんばっていきましょう! 
22:30								

ゴールド・レギュラー会員¥500 ピギナー会員¥1000 スポット会員¥2400
 ゴールド・レギュラー会員¥1000 ピギナー会員¥1500 スポット会員¥2400
 ゴールド・レギュラー会員¥1500 ピギナー・スポット会員¥6000