



2018年G.W (4/29~5/4)

特別レッスンスケジュール

4/29(日) 4/30(月) 5/1(火) 5/2(水) 5/3(木) 5/4(金)

4/29(日)	4/30(月)	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)
11:00~60 ボディバランス60 あかね	11:15~30 CXワークス30 上田	13:00~45 シッティング30 45 窪田	13:00~30 ボディバランス30 横尾	11:00~45 骨盤体操45 市川	11:10~30 CXワークス30 今村
12:15~45 バイラバイラ45 あかね	12:00~45 ボディンパクト45 上田	14:00~45 ZUMBA45 横尾	13:45~45 バイラバイラ45 横尾	12:00~45 ZUMBA45 市川	12:00~45 ユーバウンド45 今村
13:30~45 ボディンパクト45 TOKU	13:30~45 骨盤・肩甲骨 れい	15:00~30 やさしいストレッチ30 あかね	14:45~45 ボディパンプ45 TOKU	13:30~45 ボディパンプ45 中村	13:30~45 基礎代謝UP45 れい
14:30~30 ボディパンプ30 杉本	14:30~45 バイラバイラ45 れい	● ● ● ●	● ● ● ●	14:30~45 ボディンパクト45 中村	14:30~45 バイラバイラ45 れい
15:15~45 ZUMBA45 杉本	15:35~45 ユーバウンド45 杉本	19:00~30 CXワークス30 上田	18:45~45 ZUMBA45 市川	15:30~30 リラクゼーション 中村	15:30~45 ボディアタック45 中村
					
営業時間 10:00~19:00	営業時間 10:00~19:00	営業時間 12:00~21:00	営業時間 12:00~21:00	営業時間 10:00~19:00	営業時間 10:00~19:00

お知らせ
 マークの付いているレッスンは
 初心者の方も参加しやすい内容になっています。
 ぜひこの機会にLET'S チャレンジ!!



※ユーバウンド・ボディパンプの整理券1Fフロントにて各レッスン配布時間になり次第配布致します。
 キャンセルされる際は整理券をスタッフにお渡しください。

