



# 2024年 ゴールデンウィーク スタジオスケジュール

	4/27日(土) 10:00~18:00	28日(日) 10:00~18:00	29日(月) 10:00~18:00	30日(火) 8:00~22:00	5/1日(水) 8:00~22:00	2日(木) 8:00~22:00	3日(金) 10:00~18:00	4日(土) 10:00~18:00	5日(日) 10:00~18:00	6日(月) 10:00~18:00
	<b>Let's enjoy!!</b>			9:15~9:45 OXIGENO30 山田 ☺	9:45~10:30	9:15~9:45 はじめてエアロ 瀬尾 🍃	<b>会員種別により利用可能日時が異なりますのでご注意ください。</b>			
10:00										
	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15		10:50~11:20		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
11:00	UNG Jump45 山田 ★★	リラックスヨガ 瀬尾 ☺	ZUMBA 鈴木 ★★	11:00~11:30 UNG Jump30 山田 ★★	ロコモ予防ステップ 穂積 🍃	11:15~12:00 DISCO WORLD 浦川 ★	バレトン 星 ☺	UNG Jump45 山田 ★★	LOWトレーニング 松本 ☺	ZUMBA 鈴木 ★★
	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15	11:45~12:30 ポールリラックス 山田 ☺	11:45~12:15 ウェーブストレッチ スタッフ ☺	12:15~13:00 ステップ &トレーニング 浦川 ★	11:30~12:15 カラダほぐし 星 ☺	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15
12:00	MEGADANZ 山田 ★★	ベーシックエアロ 瀬尾 ★	Q-Ren 鈴木 ☺		12:30~13:15 ZUMBA 山田 ★★		12:30~13:00	MEGADANZ 山田 ★★	UBOUND エlement+ 松本 ★★	Q-Ren 鈴木 ☺
	12:30~13:00		12:45~13:45					12:30~13:00		12:30~13:30
13:00	Bodyコア 山田 ★★	13:00~13:45	MEGADANZ60 山田		13:30~14:15 POWER CARDIO 山田 ★★		13:00~13:45 カーディオ シェイプ 半澤 ★★	Bodyコア 山田 ★★	13:00~13:45	FIGHT DO60 浦川
	13:30~14:15	ZUMBA 鈴木 ★★	14:00~15:00			13:30~14:15	14:00~14:45	13:30~14:15	シェイプ ファイター 大川 ★★	13:45~14:15
14:00	シェイプ ファイター 大川 ★★	14:00~14:45	RADICAL POWER +CARDIO60 山田 ★★		15:00~16:00 ヨーガ 小川 ☺		14:00~14:45	シェイプ ファイター 大川 ★★	14:00~14:45	お腹シェイプ 浦川 ☺
	14:35~15:20	Q-Ren 鈴木 ☺	15:15~16:00			14:30~15:30 ファンクショナル BCヨガ 細田 ☺	14:30~15:30	14:35~15:20	ZUMBA 鈴木 ★★	14:30~15:15
15:00	タイ式ヨガ 大川 ☺	15:15~15:45	15:15~16:00				15:00~15:45	15:00~15:45	タイ式ヨガ 大川 ☺	15:30~15:15
	16:00~17:00	UBOUND30 松本 ★★	ベーシック ステップ 山田 ★				15:00~15:45	15:15~15:45	UBOUND30 松本 ★★	15:30~16:15
16:00	ヨーガ 小川 ☺							16:00~17:00		15:30~16:15
										ミニボール ピラティス 半澤 ☺
17:00										
18:00										
	ベーシックステップ...基本動作を中心とした昇降運動 定員14名			19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	 <p><b>4/27(土)~5/6(月)まで 第2・3駐車場が時間無制限利用になります。</b>  <b>1日に複数回ご利用の際もサービス対象です。</b>  <b>皆さまのご来館お待ちしております。</b></p> <p><b>注</b> 駐車券をお忘れ、紛失された場合サービス対象外となります。</p>			
19:00	カラダほぐし...ストレッチポールを使って全身をほぐします 定員14名			UBOUND45 松本 ★★	ZUMBA 鈴木 ★★	ミニボール ピラティス 半澤 ☺				
	エンジョイエアロ...様々なエアロの動きを楽しみましょう 定員18名			20:00~20:30	20:00~20:45	20:00~20:45				
20:00				姿勢改善EX 松本 ☺	Q-Ren 鈴木 ☺	エンジョイ ステップ 半澤 ★★				
21:00										