

2022年ゴールデンウィーク特別プログラム

	4月29日 金曜日		5月3日 火曜日		5月4日 水曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00						
9:30	9:20~10:05 エアロ初級 安藤	9:20~9:40 モーニングストレッチ		9:20~9:50 モーニングストレッチ	9:20~10:05 ゆるやかヨガ Yuriko	9:20~9:50 モーニングストレッチ
10:00		10:00~11:15	10:00~11:15 有料 ジョイントエアロ			
10:30	10:25~11:10 ステップ 安藤	骨盤ヨガ 75 南埜	安藤&安永	10:30~11:15 ウェーブリングヨガ 武藤	10:25~11:10 エアロ初級 鈴木	10:20~11:35 有料 アシュタンガヨガ ハーフフライマリー Yuriko
11:00						
11:30	11:30~12:30 オリジナルエアロ 真島		11:35~12:35 ヨガ 安永		11:30~12:30 ZUMBA 60 KATTA	
12:00						11:55~12:55 KIMAX 60 林&辻本
12:30						※定員10名
13:00	12:50~13:35 ヨガ 西村		13:00~14:10 ファイトウ70 林&辻本		12:50~13:50 オリジナルエアロ 安藤	13:15~14:15 UBOUND 60 林&辻本
13:30						※定員13名
14:00	13:55~15:10 有料 ZUMBA 75 ヤッチャン&西浦			14:20~15:05 リンパコンティショニング 渡辺	14:10~14:55 ステップ 亀田	
14:30			14:30~15:30 メガダンス 60 巽			
15:00					15:15~16:00 リラックスヨガ 西村	
15:30	15:30~16:15 ピラティス MIWA		15:50~16:35 オキシジェ/ 巽			
16:00						
16:30						
17:00						

【ゴールデンウィークイベントについて】

- 感染予防対策を徹底しての開催となりますので、イベント期間中は会員様以外のご利用はお断りします。
- 有料のスペシャルレッスンは参加料500円になります。 ※ゼオス回数券はご利用できません。
(スペシャルエアロ75、アシュタンガヨガ75、ZUMBA75)
- 定員は通常のプログラムと同様となります。 Aスタジオ40名 Bスタジオ20名
- Webスケジュールは通常の公開日程となります。 ※4/29 → 4/10公開 5/3・4 → 4/25公開

状況に応じてイベントの内容が変更となる場合もございますのでご了承ください