

2024年GW期間スタジオプログラム

	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
	月祝	火	水	木	金祝	土祝	日祝	月祝
9:30								
9:45								
10:00	ヨガ 10:00~11:00 YUMIE	健康体操45 10:00~10:45 渡辺	ポルドブラ 10:00~10:45 三瓶	骨盤体操 10:00~10:45 三瓶	GW限定			
10:15								
10:30								
10:45								
11:00		VRボディバランス 11:00~12:00 バーチャルプログラム		バレトン スタンディングフロー 11:15~12:00 柴田	ボディパンプ 11:00~12:00 渡辺 ★定員 25名	やさしいサーキット45 11:00~11:45 丹野	VRボディバランス 11:00~12:00 バーチャルプログラム	ポルドブラ 11:00~11:45 柴田
11:15			ヨガ 11:15~12:15 YUMIE					
11:30	VRシバム 11:30~12:15 バーチャルプログラム							
11:45								
12:00								バレトン
12:15		VRボディパンプ 12:15~13:15 バーチャルプログラム				コンディショニング45 12:15~13:00 丹野	VRボディアタック 12:15~13:15 バーチャルプログラム	ソールシンセシス 12:15~13:00 柴田
12:30			バレエ初級 12:45~13:45 柴田	陰ヨガ 12:45~13:45 SACHIE	ボディコンバット 12:30~13:30 渡辺			
12:45	ラテンダンス 12:45~13:30 河原田							
13:00		VRボディアタック 13:30~14:30 バーチャルプログラム						
13:15								
13:30						VRシバム 13:30~14:15 バーチャルプログラム		VRボディコンバット 13:30~14:30 バーチャルプログラム
13:45							きついサーキット45 13:45~14:30 丹野	
14:00	ボディコンバット 14:00~15:00 渡辺		メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士		VRボディアタック 14:00~15:00 バーチャルプログラム			
14:15								
14:30								VRボディパンプ 14:45~15:45 バーチャルプログラム
14:45								
15:00							コンディショニング45 15:00~15:45 丹野	
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00					18時営業終了			
18:15					<p>4/29、5/3、5/4、5/5、5/6は祝日の為、デイ・シニア会員様は施設ご利用いただけません。</p> <p>レッスン開始10分以降の入室・参加は安全管理上ご遠慮いただきます。</p> <p>休講・代行がある場合がございますのでご了承ください。</p> <p>バーチャルプログラムのみ、途中参加・途中退室可能です。</p> <p>定員制のプログラムはクラス開始30分前に整理券を配布致します。</p>			
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00	21時営業終了							