

# GW祝日プログラム



クラブ営業時間 10:00～19:00  
 スポーツエリア利用終了時間 18:45  
 ※5/4(日)は通常レッスンとなります。

	4月29日(火)	5月3日(土)	5月5日(月)	5月6日(火)
9:00	【アイコンについて】 ●・・・汗をかくレッスン (数で運動強度を表します) 👣・・・裸足で参加OKレッスン			
30				
10:00			9:30～10:30 はじめて体験 【キッズ対象】	9:30～10:30 はじめて体験 【キッズ対象】
30		10:15～10:45 予 シェイプパンプ ● 小野島		
11:00	10:30～11:10 ヨガ 👣 清水		★祝日特別レッスン★	★祝日特別レッスン★
30	★祝日特別レッスン★	11:10～12:00 予 ACF パワーライド ●●● 川崎	11:00～11:40 美ユティ BodyWave 👣 金子	11:00～11:50 予 シェイプパンプ ●● 本間×小野島
12:00	11:30～12:10 予 シンプルステップ ● 馬場			
30			12:00～12:40 ZUMBA® ● 金子	12:10～12:50 予 ACF リズムライド ● 小野島
13:00	12:30～13:10 予 シェイプパンプ ● 小野島	12:30～13:10 ピラティス 👣 江原		
30			13:00～13:40 ファイトアタックBEAT ● 本間	13:10～13:40 予 STEP jam ●・本間
14:00	13:30～14:10 予 ACF リズムライド ● 小野島	13:30～14:10 ZUMBA® ● リサ		
30			14:00～14:40 CSLive ヨガ 👣 【REC】	14:00～14:40 ヨガ 👣 貞廣
15:00	14:30～15:00 CSLive ピラティス 👣 【REC】	14:30～15:10 CSLive ヨガ 👣 【REC】		
30				
16:00	15:30～17:30 はじめて体験 【キッズ対象】	15:30～16:30 ドッチボールイベント 【キッズ対象】	15:30～17:30 キッズ体育 スクール	15:30～18:30 キッズ体育 スクール
30				
17:00	【レッスンについて】 レッソンは道具を使うレッスンのみ予約制となります。(ステップ・シェイプパンプ 16名・各種ACF 15名) レッソン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。 レッソン開始10分前よりスタジオへのご入場を開始いたします。レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。			
30	【GW特別レッスン】 ①4/29(火)11:30～12:10 シンプルステップ 担当:馬場 ステップ台を使用し、簡単な動きを使って昇降運動を繰り返します。 ②5/3(土)11:10～12:00 パワーライド50分！いつもよりキツイバイクレッスンにCHALLENGE！！ ③5/5(月)11:00～11:40 美ユティ BodyWave 担当:金子 背骨の詰まりをほぐしウエストを絞りながら、くびれを目指します。全身を鍛えていくプログラムです。 ④5/6(火)11:00～11:50 シェイプパンプ 担当:本間×小野島 50分間全7種目やります！！			
18:00				
30				
19:00				