

2019年
GW

ゴールデンウィーク特別レッスンスケジュール

SPACE
SALON SPORTS CLUB

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1	スタジオ 1
10:00										
	10:45~11:15 エアロ30ソフト 西山	10:30~11:15 ファイトウ45 小平 <small>10:00~整理券配布</small>	10:30~11:20 エアロ50ロー 西山	10:30~11:30 ZUMBA Hitomi	10:30~11:30 ZUMBA 川辺	10:30~11:30 リトモス60 Yocco	10:45~11:15 お楽しみエアロ30 大江	10:45~11:15 エアロ30ソフト 西山	10:30~11:45 ファイトウ75 <small>あき & 小平 10:00~整理券配布 定員 50名</small>	10:40~11:00 お腹シェイプ スタッフ
	11:30~12:20 エアロ50ミドル 西山	11:30~12:30 ヨガ 郁恵	11:35~12:15 ステップ40 西山	11:45~12:45 ヨガ miman	11:45~12:45 ファイトウ60 柿崎	11:45~12:45 ヨガ 渡邊	11:30~12:30 お楽しみエアロ60 大江	11:30~12:20 エアロ50ミドル 西山	12:00~13:00 ヨガ 郁恵	11:15~11:45 筋膜リリース 為本
13:00	10:00~整理券配布 13:15~14:00 ファイトウ45 柿崎	13:15~13:45 バランスボール 渡邊	12:30~13:30 カーディオフィットネス キックボクシング 樋爪	13:00~14:00 ファイトウ60 TANI	13:10~14:00 ステップ50 遠藤	13:00~13:45 ファイトウ45 柿崎	13:00~14:00 ヨガ 渡邊	13:00~14:00 ヨガ あゆみ	13:15~13:45 バランスボール 渡邊	12:00~13:00 ヨガ 為本
	14:15~15:00 リトモス45 横山	14:00~15:00 リトモス60 横山	HIPHOP Miyuki	14:15~15:15 クリエイティブ フローヨガ 舞	14:15~15:15 カーディオフィットネス キックボクシング 樋爪	14:00~14:30 HIPHOP入門 Miyuki	14:15~15:15 リトモス60 Yoshimi	14:15~14:45 バランスボール 口開	14:00~15:00 リトモス60 ゆかり	13:15~14:15 HIPHOP Miyuki
	15:15~16:15 カーディオフィットネス キックボクシング 樋爪	15:15~16:15 ファイトウ60 小平		15:30~16:00 コアシェイプ 田原	15:30~16:30 リトモス60 田中	14:45~15:45 HIPHOP Miyuki		10:00~整理券配布 15:00~15:45 ファイトウ45 柿崎		
16:00						16:15~17:15 カーディオフィットネス キックボクシング 樋爪		16:00~16:45 リトモス45 横山		
18:00										
22:00										

①4/27~5/6までの期間は特別スケジュールとなっております。
 ②デイ会員、イブニング会員、ナイト会員、アンダー29会員さまは
 1,000円(税抜)でジムをご利用できるチケット販売を致します♪
 ③4/27、4/28、5/4、5/5は 10:00~19:00までの営業となります。
 詳しくはフロントまでお問い合わせくださいませ。