

ゴールデンウィーク スペシャルメニュー

4/29 (月)	5/3 (金)	5/6 (月)
10:30~11:00 はまだ コンディショニング	10:30~11:00 わだ コアクロス	10:30~11:00 やまぐち ボディバランス 30
		GW特別レッスン
11:20~11:50 しみず ボディパンプ 30	11:20~11:50 なかがわ ボディジャム30	11:20~11:50 わだ ステップ・ワークアウト
12:10~12:40 みたに 中級ステップ	12:10~12:40 なるい 初級エアロ	12:10~12:40 なかにし コアクロス
		GW特別レッスン
13:00~13:30 なかにし ピラキスヨガ	13:00~13:30 はまだ シェイプアップ	13:00~13:30 まえにし 初中級エアロ
13:50~14:20 はまだ コアクロス	13:50~14:20 まえにし 初級ステップ	13:50~14:20 しみず ボディパンプ30
		GW特別レッスン
14:40~15:10 まつもと ボディコンバット30	14:40~15:10 やまぐち ボディバランス30	14:40~15:25 なかがわ 大人のダンス45
		

午後6時閉館

スタジオレッスンは各クラスで抽選を行います。定員は18名です。

ボディパンプ・中級ステップ・初級ステップ・ステップ・ワークアウトは定員15名です。

レッスン20分前より抽選券を配布、10分前に抽選を行います。

時間に余裕を持ってお越しください。