

5月3日(金)祝日特別スケジュール

・特別スケジュールに伴い、プログラムに変更がございます
最終退館時間は22:00までとなります。
・レッスンのご予約は、4月20日から予約開始となります。

	Healing Hot	Active	Bike
9:00			
10:00	9:45~10:35 アロマ デトックスヨガ ERI 36℃	10:00~11:00 POWER 長谷川春果・田原哲也	9:20~9:50 LES MILLS RPM
11:00	11:10~12:00 リラクソヨガ 山下結実 30℃	11:20~12:05 fight 長谷川春果・勝木真教	11:10~11:40 LES MILLS sprint
12:00	12:20~13:10 ヴィンヤサヨガ 山下結実 30℃	12:25~13:10 BLAST 長谷川春果	
13:00	13:30~14:20 骨盤を整えるヨガ Asami 33℃	13:30~14:45 Original Free Style Dance OH!NA	13:20~13:50 LES MILLS RPM
14:00	14:40~15:20 リラクソヨガ Asami 33℃		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00	18:00~18:50 月礼拝 郷 33℃		18:15~18:45 LES MILLS RPM
19:00	19:10~20:00 血行促進ヨガ 緒方よう 33℃	19:00~20:00 POWER Asuka・時元強将	19:10~19:40 LES MILLS sprint
20:00	20:20~21:10 アロマストレッチヨガ 緒方よう 36℃	20:20~21:05 fight Asuka	20:15~20:45 LES MILLS RPM
21:00			
22:00			

5月4日(土)祝日特別スケジュール

・特別スケジュールに伴い、プログラムに変更がございます
最終退館時間は22:00までとなります。
・レッスンのご予約は、4月20日から予約開始となります。

	Healing Hot	Active	Bike
9:00			
10:00	9:30~10:20 目覚めるヨガ naho 36℃		9:45~10:15 LES MILLS sprint
11:00	10:40~11:40 メンテナンスヨガ naho 30℃	10:45~11:30 ZUMBA 勝山満子	
12:00	12:00~12:50 お腹ひきしめヨガ ayano 30℃	11:50~12:35 Group Centergy ANNA	11:10~11:40 LES MILLS RPM
13:00	13:10~14:00 アドバンスヨガ ayano 33℃	12:55~13:40 Group Power ANNA	
14:00		14:00~14:45 Group Fight 赤塚千晶	13:20~13:50 LES MILLS sprint
15:00			
16:00	15:45~16:45 ストレッチヨガ 高屋敷美樹 33℃		16:40~17:10 LES MILLS RPM
17:00	17:00~17:50 フロースタイルヨガ 高屋敷美樹 33℃	17:20~18:20 BODY PUMP 市川大悟	
18:00	18:10~19:00 アロマリラクソヨガ 高屋敷美樹 33℃	18:40~19:25 BODY COMBAT 市川大悟	18:30~19:00 LES MILLS sprint
19:00			19:40~20:10 LES MILLS RPM
20:00			
21:00			
22:00			