

5月 クラスレッスン・クルーズレッスン

	月		火		水		木		金		土	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:00												
11:00			ストレッチ 10:50~11:30				ボディ&バランス 10:50~11:30					週替わりクルーズ 10:50~11:30
12:00						シルクサスペンション 11:40~12:20		↓4.5月限定				
13:00	トランポリン 12:30~13:10		TYE4 12:30~13:10		シェイプザサンド 12:30~13:10		アクティブヨガ 12:30~13:10		健康ウォーキング 12:30~13:10			健康教室 グリーン会場 12日
14:00			オノパンチ👊 13:10~14:10	シルクストレッチ 13:20~14:00			エアロピラティス🌀 13:20~14:20		ガクササイズ🌀 13:10~14:10			TYE4 19日
15:00												健康教室 グリーン会場 26日
18:00												
19:00	TYE4 18:50~19:30		エアロピラティス🌀						ポールリリース 18:50~19:30			
20:00	シェイプザサンド 19:40~20:20	シルクストレッチ 19:40~20:20	ViPR 19:30~20:30	ViPR 19:40~20:20	バランスボール 19:40~20:20		ボルドブラ 19:40~20:20	TRX 19:40~20:20	トランポリン 19:40~20:20	メディシンHIIT 19:40~20:20		
21:00	MEGADANCE👯 20:30~21:30	TRX 20:30~21:10	トランポリン 20:30~21:10	ディスク 20:30~21:10	ガクササイズ🌀 20:30~21:30	シルクサスペンション 20:30~21:10	MEGADANCE👯 20:30~21:30	オノパワー 20:30~21:10	オノパンチ👊 20:30~21:30			
22:00												

※ピンク色がクラスレッスンになります

※現段階で予定していますクルーズレッスンの詳細などは随時ホームページにて確認できるようになります。

※5/3・4・5 は祝日の為、お休みとなります。

別会場レッスンのご案内

ヨガ	月曜日	水曜日
大浴場	13:00~14:00	13:00~14:00
宴会場	20:00~21:00	20:00~21:00

健康教室	水曜日(30)	金曜日(11.18.25)
アクセジビル	14:00~14:45	14:00~14:45

尚、5/2(水)・5/16(水)の夜ヨガは
会場の都合で、地下スタジオとなりますのでお願いします。