

	5/4(月)みどりの日	5/5(火)こどもの日	5/6(水)振替休日	5/7(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)憲法記念日	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
8:00	一部用具を使用するクラス以外は定員制限がなくなりました。						8:00	
	8:15~8:45 スタジオレンタル	8:15~9:00 スタジオレンタル						
9:00	9:00~9:45 ピラティス 工藤 兼一 <small>整理券/定員30名</small>		8:50~9:50 フィジカルバランス60 山口 清美 <small>整理券/定員30名</small>	9:00~9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 <small>整理券/定員30名</small>	8:45~9:45 太極拳 武石 英子	9:00~9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie <small>整理券/定員30名</small>	8:30~9:20 スタジオレンタル	
10:00	10:00~11:00 ヨガ 工藤 兼一 <small>整理券/定員30名</small>	9:45~10:45 モーニングフロー-ヨガ Rie <small>整理券/定員30名</small>	10:00~11:00 ZUMBA 西田 のぞみ	10:00~11:00 SALSATION 酒井 麻弥	10:00~10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美	時間変 9:45~10:45 JAZZ DANCE Rie	9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU	
11:00	11:15~11:55 エアロ中級 工藤 兼一 <small>整理券/定員30名</small>	11:00~12:00 ピラティス nob <small>整理券/定員30名</small>	11:10~11:55 ダンスエアロ 久保田 温郎	11:10~12:00 シェイプエアロ MARI	11:05~11:45 かんたんステップ 山口 清美 <small>整理券/定員30名</small>	11:00~12:15 バレエ& コンディショニング YUKI	10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU <small>整理券/定員30名</small>	
12:00	12:10~13:00 ステップ初中級 渡辺 悟 <small>整理券/定員30名</small>	12:10~13:00 ボディメンテナンス50 nob <small>整理券/定員30名</small>	12:05~12:55 ボディアシスト 久保田 温郎	12:10~13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 <small>整理券/定員30名</small>	12:00~13:00 ストレッチポール ヨガ 鷺見 領子 <small>整理券/定員30名</small>	12:30~13:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 <small>整理券/定員30名</small>	11:55~12:35 ステップ40 中島 舞 <small>整理券/定員30名</small>	
13:00	13:15~14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美	13:15~13:55 エアロ40 足立 晃子	13:10~14:10 ヨガ 万里 <small>整理券/定員30名</small>	13:15~14:00 マッスルエナジー acco <small>整理券/定員25名</small>	13:20~14:05 FITHOP45 MEGUMI	13:40~14:30 シェイプエアロ 清水 幸子	12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞 <small>整理券/定員30名</small>	
14:00	14:30~15:30 キックボクシング nob <small>整理券/定員20名</small>	14:10~15:00 ステップ50 足立晃子 <small>整理券/定員30名</small>	14:20~15:20 JAZZ HIPHOP 万里	14:15~14:45 お腹すっきり30 山口 清美 <small>整理券/定員30名</small>	14:15~15:05 ZUMBA50 MEGUMI	14:40~15:40 SALSATION® 酒井 麻弥	14:00~15:15 ヨガ hitomi <small>整理券/定員30名</small>	
15:00				14:55~15:25 リラククスエアロボディ30 山口 清美 <small>整理券/定員30名</small>				
16:00	15:40~16:40 スタジオレンタル			16:00~17:00 スタジオレンタル	15:45~16:45 スタジオレンタル	15:50~16:50 ピラティス MISAI 1.3.5週実施 <small>整理券/定員30名</small>	15:35~16:35 スタジオレンタル	
17:00	17:00~18:00 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	17:30~18:15 スタジオレンタル	17:00~18:00 スタジオレンタル	17:15~18:15 スタジオレンタル		
18:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>代行のお知らせ 5/4(月)みどりの日 11:15~11:55 エアロ中級 工藤 兼一 IR 12:10~13:00 ステップ初中級 渡辺 悟 IR</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>祝日限定 イベント開催! 5/6(水)振替休日 11:10~11:55 ダンスエアロ 久保田 温郎 IR (参加費無料)</p> </div>						17:15~18:45 ポーキングアカデミー (男性限定)	
19:00				18:30~19:30 ステップ60 木下 明代 <small>整理券/定員30名</small>	18:40~19:10 優しいステップ 高橋 愛 <small>整理券/定員30名</small>	18:30~20:00 ポーキングアカデミー (女性限定)	19:00~20:00 スタジオレンタル	
20:00				19:45~20:35 ステップ コンディショニング 木下 明代 <small>整理券/定員30名</small>	19:20~20:05 シェイプエアロ45 高橋 愛			
21:00				20:45~21:15 GGX全身ストレッチ ゴールドジムスタッフ	20:15~21:00 ヨガ 高橋 愛 <small>整理券/定員30名</small>	20:15~21:00 スタジオレンタル		
22:00	祝日のため、21:00閉館となります						22:00 CLOSE	
23:00				23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00	

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。
 ※スタジオ参加につきまして
 レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは
 安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。
 初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ※毎月第2月曜日休館日

スタジオレンタルについて
 プライベートレッスン、自主練、お友達と練習などにご利用いただけます。詳細につきましてはフロントにてお問い合わせください。

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。