

	10日(月) ANNEX	11日(火) ANNEX	11日(火) WBG
	7:00 OPEN	9:00 OPEN	10:00 OPEN
9:00			
10:00	 超コアトレ 10:00-11:00 CHIKA	 アルファピクス 9:45-10:45 品末 由香	 ラテンエアロ 10:30-11:15 多田 浩子
11:00	DANCE&シェイプ 11:15-12:15 CHIKA	 キックボクシングエクササイズ 11:15-11:50 松野 樹	 コアストレッチ 11:25-12:10 多田 浩子
12:00		 ファンクショナルトレーニング 12:00-13:00 今野 龍子	 ヨガ&ピラティス 12:25-13:25 AYA 特別レッスン
13:00		 リフレッシュフラ 13:15-14:15 マカレア理恵	バレエエクササイズ(初中級) 13:40-14:50 佐藤 知真
14:00	 ZUMBA 13:45-14:45 久保田 純子	レギュラーSTEP 14:30-15:30 渡辺 陸美	
15:00	 HIP HOP 15:15-16:15 KOJI	 ViPR GG STAFF 15:45-16:15	[有料]バレエセンター(バリエーション) 15:00-15:30 佐藤 知真
16:00	 GGX GG STAFF 16:30-17:00		
17:00	 ViPR GG STAFF 17:15-17:45		
18:00			
19:00	ローインパクト&シェイプ 18:30-19:30 宮沢 美登里		
20:00	 ZUMBA 19:45-20:45 Chelcy		
21:00	筋力アップヨガ 21:00-22:00 斉藤 信恵		
22:00			
23:00			
	23:30 CLOSE		

有料スクールにつきましては別途スクール
予定表にてご確認ください。

 初めての方も安心してご参加いただけます

特別レッスン

◆ヨガ&ピラティス
ヨガは動作、呼吸、意識を統一させながら行い
ピラティスはインナーマッスルにと骨にアプローチ
し鍛えるエクササイズを行います。
前半はヨガ、後半はピラティスと分かれて動く
特別レッスンをお楽しみください。