

7:00 OPEN

10:00

《祝日プログラム》

nani Aloha [ナニアロハ]
10 : 00-11 : 00
emi

幕張では久しぶりとなるemiインストラクターの
ナニアロハをお楽しみください！

11:00

《祝日プログラム》

カーディオフィットネスキックボクシング
11 : 15-12 : 15
HIKKY

男性インストラクターによるダイナミックな
人気の格闘技系レッスンです。

12:00

ヨガ

12 : 30-13 : 30
sato

13:00

14:00

《祝日プログラム》

オリジナルエアロ（初中級）
13 : 45-14 : 45
中野 智恵

大人気中野インストラクターのコンビネーション
エアロ♪参加し易い初中級レベルで行います。

15:00

《祝日プログラム》

ジャズダンス
15 : 15-16 : 15
歩

「本日限り」の振付です。どなた様でもお楽しみ
いただけます！

16:00



GGX

16 : 30-17 : 00

GG STAFF

17:00



ViPR

17 : 15-17 : 45

GG STAFF

18:00

ローインパクト&シェイプ
18 : 30-19 : 30
宮沢 美登里

19:00

ZUMBA
19 : 45-20 : 45
吉野 朋子

20:00

筋力アップヨガ
21 : 00-22 : 00
斉藤 信恵

21:00

22:00

23:00

23:30 CLOSE