

2021. GWプログラム

	5/1(土)			5/2(日)			5/3(月)			5/4(火)			5/5(水)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生
9:00															
15															
30															
45															
10:00		9:30~10:15 キッズダンス体験会 YU-KA													
15	9:45~10:30 エアロビクス 橋本 浩貴		10:00~10:20 背中引締め		10:00~10:20 お腹引締め	9:45~10:30 ヨガ たき			10:00~10:15 てんとうむし体操	10:00~10:45 太極舞 YAYOI	10:00~10:45 ラテンエアロビクス 多賀谷 洋子	10:00~10:15 ピラティスストレッチ	10:00~10:45 ダンスエアロビクス 金井 裕之 橋本 浩貴	10:00~10:45 ヨガ YASUKO	10:00~10:15 てんとうむし体操
30									10:15~10:30 ピラティスストレッチ			10:25~10:40 てんとうむし体操			10:25~10:40 ストレッチボール
45	有料/事前予約※								10:35~10:50 青竹体操						
11:00	10:45~11:30 UBOUND 橋本 浩貴 masa	10:30~11:30 キッズダンス体験会 YU-KA	10:40~11:00 肩こり腰痛ストレッチ	10:45~11:15 UBOUND しおり	10:40~11:00 筋膜リリース	10:40~11:25 パワーヨガ たき			10:55~11:10 ストレッチボール	11:00~11:30 シェイプサーキット YAYOI	11:00~11:45 バーオソル 多賀谷 洋子	10:50~11:05 青竹体操	11:00~11:45 ZUMBA 梶原 千賀子	11:00~11:45 バレエストレッチ 山内 綾香	10:50~11:05 ストレッチ全身
15															
30			11:20~11:40 お腹引締め				11:00~11:45 リズムキックボクシング EX 高野 麗美					11:20~11:35 腰痛ストレッチ			11:20~11:35 背中引締め
45															
12:00	11:45~12:30 ヒップホップ YU-KA			11:30~12:15 バレトン 大塚 友美		11:45~12:30 カキラ サ ツール ※定員15名 ごっちゃん			12:05~12:20 筋膜リリース	12:00~12:30 UBOUND Rika			12:00~12:45 エアロビクス 円谷 健一朗 金井 裕之	12:05~12:50 バレエ 山内 綾香	11:40~11:55 二の腕引締め
15															
30							12:00~12:45 エアロビクス YASUYO								12:00~12:15 ストレッチボール
45	有料/事前予約※								12:20~13:05 ヨガティス リスチャ						
13:00	12:45~13:30 ZUMBA 佐藤 玲子 伊東 知子	12:45~13:15 ヒップホップ(初級) YU-KA		12:30~13:15 ヨガ 大塚 友美		12:45~13:30 カキラ ごっちゃん			12:35~12:50 お腹引締め			12:40~13:00 ストレッチボール			
15									有料	13:00~13:20 VITA HIIT (スタンダード) かんちゃん	12:45~13:30 ステップ 山田 信子	13:00~13:20 VITA HIIT (スタンダード) しみっちー	13:00~13:45 ステップ 円谷 健一朗 橋本 浩貴		13:00~13:20 VITA HIIT (スタンダード) たおたお
30			有料				13:15~13:45 UBOUND MOMO		有料	13:30~13:50 VITA HIIT (アドバンス) かんちゃん	13:20~13:45 エアロビクス YASUYO	13:30~13:50 VITA HIIT (アドバンス) しみっちー		13:00~13:45 ステップ 円谷 健一朗 橋本 浩貴	有料
45			13:30~13:50 VITA HIIT (スタンダード) かんちゃん						有料/事前予約※			13:45~14:30 ZUMBA 松本 美賀子 masa	13:45~14:30 気功ストレッチ 山田 信子		13:30~13:50 VITA HIIT (アドバンス) たおたお
14:00			有料	13:30~14:15 Group Power マツ		13:40~14:00 VITA HIIT (スタンダード) しおり									
15	13:45~14:30 ピラティス 加古 祥子		14:00~14:20 VITA HIIT (アドバンス) かんちゃん			14:10~14:30 VITA HIIT (アドバンス) しおり									
30							14:10~14:55 ヨガ 金子 守男								
45															
15:00	14:45~15:15 UBOUND MOMO			14:45~15:15 プロジェクション コアトレ しおり											
15															
30					15:00~15:45 ヨガ YASUKO										
45															
16:00	15:30~16:15 バレトン 加古 祥子			15:30~16:00 UBOUND MIHO			15:10~15:40 プロジェクション 格闘技 T.T								
15															
30															
45															
17:00															

【有料/事前予約について】

※1レッスン500円(税込)

5月1日(土) 10:45~11:30 UBOUND

5月1日(土) 12:45~13:30 ZUMBA

5月4日(火) 13:45~14:30 ZUMBA

5月5日(水) 10:00~10:45 ダンスエアロビクス

5月5日(水) 12:00~12:45 エアロビクス

5月5日(水) 13:00~13:45 ステップ

上記のレッスンは、予約システム『Coubic』から
ご予約いただけます。

予約開始 4月24日(土) 10:00~

Coubic - 会員アプリ

App Store からダウンロード

Google Play からダウンロード



※こちらのQRコードより
ご予約をお願いします
詳細は別紙参照。

↑ 引き続き、HIITもこちらの『Coubic』より
お申し込みください。

GW期間中(5月1日~5月5日)

営業時間 9:00~17:00