GW特別プログラム【5月2日(日)～5月5日(水)】

～スタジオレッスンWelcomeDay～

全日ジムスパ・ヨガスパの方も各スタジオプログラムに参加できます(ホットスタジオは女性限定)

	5月2日(日)		5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)	
	FIT	HOT	FIT	HOT	FIT	HOT	FIT	HOT
10:00								
11:00		スタジオ開放 10：30～16：00 ストレッチや リラクゼーションに 利用できます	VIRTUAL THE TRIP 45	ヨガ よしみ 11：00～11：45	ZUMBA あかいし	スタジオ開放 10：30～16：00 ストレッチや リラクゼーションに 利用できます	BODYATTACK 45 おさない	リラックスヨガ サツキ 11：00～11：45
12:00	11：00～11：45 BODYCOMBAT 30 さやま		12：15～12：45		11：00～11：45 BODYBALANCE 45 とまべち		11：00～11：45 ZUMBA あかいし	
13:00	12：15～12：45 BODYATTACK 30 おさない		VIRTUAL BODYPUMP 45	筋膜リリース&美ボディクス おさない 13：30～14：15	12：15～13：00 UBOUND 30 あかいし		12：15～13：00 VIRTUAL BODYPUMP 45	BODYBALANCE 45 とまべち 13：30～14：15
14:00	13：15～13：45 UBOUND 30 おさない		13：15～14：00 VIRTUAL CORE 30		13：30～14：00 BODYCOMBAT 45 さやま		13：30～14：15 VIRTUAL GRIT 30	
15:00	14：15～14：45 BODYBALANCE 45 とまべち		14：30～15：00 VIRTUAL SHBAM 45		14：30～15：15 ヨガ とまべち		14：45～15：15 VIRTUAL CORE 30	
16:00	15：15～16：00		15：30～16：15		15：45～16：30		15：45～16：15	
17:00								

営業時間　10：00～17：00(入浴は18:00まで)