

5月2日(日) 祝日特別プログラム

～レディーススタッフDAY～

スタジオ担当は女性スタッフ!! 誰でも参加OK!!



	スタジオ
10:00	BODYBALANCE45 みやざき 
11:00	10:00~10:45
12:00	UBOUND45 すぎさわ 
	11:15~12:00
13:00	BODYATTACK45 すぎさわ 
	12:30~13:15
14:00	BODYCOMBAT45 くどう 
	13:45~14:30
15:00	POWER PUMP30 くどう 
	15:00~15:30
16:00	

営業時間は9:00～17:00です



5月3日(月) 祝日特別プログラム

～60分DAY～

換気を徹底!!一日だけ60分トレーニングが復活!!



	スタジオ
10:00	YOGA60 みやざき 
	9:30~10:30
11:00	BODYATTACK60 むらた 
12:00	11:00~12:00
13:00	ZUMBA ぬかり 
14:00	12:30~13:30
15:00	UBOUND60 すぎさわ 
	14:00~15:00
16:00	BODYCOMBAT60 むらた 
	15:30~16:30

営業時間は9:00～17:00です

5月4日(火) 祝日特別プログラム



初心者向け30分レッスNDAY



普段より難易度、強度を下げた内容になっています

	スタジオ
10:00	BODYBALANCE30 みやざき  9:30~10:00
11:00	BODY MAKE CORE30 くどう  10:30~11:00
12:00	POWER PUMP30 くどう  11:30~12:00
13:00	YouTube家トレ(ダンス) かっち  12:30~13:00
14:00	ZUMBA30 かっち  13:30~14:00
15:00	BODYCOMBAT30 むらた  14:30~15:00
16:00	BODYATTACK30 むらた  15:30~16:00

営業時間は9:00~17:00です

5月5日(水) 祝日特別プログラム



～メンズスタッフDAY～



男性スタッフが担当するプログラムとなっています

女性の方もぜひスタジオへ！

	スタジオ
10:00	
11:00	外でランニングイベントのため 午前中のスタジオは お休みとなります。 マシンジムは通常営業です。
12:00	ZUMBA45 かっち 
13:00	12:00~12:45
14:00	BODYCOMBAT45 ぬかり 
15:00	HOT スタジオ やさしいストレッチ かっち 
16:00	BODYBALANCE45 むらた 

営業時間は9:00～17:00です