

|       | 5月3日 (金)                           | 5月4日 (土)  | 5月5日 (日)  |
|-------|------------------------------------|---|---|
| 10:00 | 10:00-10:45<br>脂肪燃焼<br>高橋 恵美子      | 10:00-10:30<br>筋コンディショニング/新垣 沙知子                                    | 10:00-10:30<br>ロコモ美立体操/高橋 恵美子   |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>ロコモ美立体操/高橋 恵美子      | 10:45-11:15<br>かんたんジョグ/星 浩一   | 10:45-11:30<br>かんたんジョグ<br>高橋 恵美子                                      |
| 12:00 | 11:45-12:30<br>ボディシェイプ<br>小倉 真夕美   | 11:30-12:15<br>脂肪燃焼<br>星 浩一   | 11:45-12:15<br>ボディアタック30/新井 真奈美                                       |
| 13:00 | 12:45-13:30<br>ヨガ<br>内田 利子         | 12:30-13:15<br>ボディバランス45<br>佐藤 明子                                   | 12:30-13:30<br>ボディコンバット60<br>新井 真奈美                                   |
| 14:00 | 13:45-14:30<br>ベーシックジョグ<br>高橋 圭    | 13:30-14:00<br>ボディパンプ30/磯目 優人                                       | 13:45-14:15<br>レズミルズ コア/寺田 魁人   |
| 15:00 | 14:45-15:15<br>ボディケアストレッチ/高橋 圭     | 14:15-14:45<br>ボディコンバット30/寺田 魁人                                     | 14:30-15:15<br>MEGADANZ<br>浅岡 成美                                      |
| 16:00 | 15:30-16:15<br>ボディパンプ45<br>磯目 優人   | 15:00-15:45<br>レズミルズ コア<br>寺田 魁人                                    | 15:30-16:30<br>ボディパンプ60<br>磯目 優人                                      |
| 17:00 | 16:30-17:00<br>ボディコンバット/バーチャル      | 16:00-16:30<br>使用可能   |   |
|       | 17:10-17:40<br>シバム/バーチャル           | 16:45-17:05<br>ボディバランス yoga/バーチャル                                   | 16:45-17:15<br>骨盤ピーナスボディ/北村 あり  |
| 18:00 | 18:00-18:25/使用可能                   | 17:15-17:30<br>レズミルズ コア/バーチャル                                       | 17:30-18:30<br>ヨガ<br>北村 あり  |
| 19:00 | 18:40-19:10<br>ボディパンプ30/磯目 優人      | 17:45-18:30<br>ヨガ<br>北村 あり  |   |
|       | 19:25-20:10<br>レズミルズ コア45<br>寺田 魁人 | 18:45-19:30<br>脂肪燃焼<br>高橋 圭   |   |
| 20:00 | 20:30-21:30<br>ボディコンバット60<br>HOLLY | 19:45-20:30<br>ZUMBA<br>吉田 寿江                                       | ～ 営業時間 ～<br>【24時間モバイル認証登録済の方】<br>24時間365日                             |
| 21:00 |                                    |   | 【モバイル認証未登録の方】<br>(火～金) 9:30-22:30<br>(土) 9:30-21:30<br>(日) 9:30-19:30 |
| 22:00 |                                    | ～ 24時間登録受付中 ～<br>いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。<br>詳しくはフロントスタッフへお声掛けくださいませ。 | ※GW期間中も上記通常どおり  |