

# 4月29日（土）昭和の日

## グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	ジムエリア
10:00	10:00~10:50 メリハリボディ <シェイプボクシング> 鈴木奈津子	10:00~10:30 サーキット30
10:30		
11:00	11:00~11:50 しなやかボディ <バレエ> 石井敦子	★11:00~11:30 サーキット30
11:30		
12:00	12:00~12:50 ダンスミックス <リトモス> HARU	
12:30		
13:00	13:00~13:50 引き締めボディ <ピラティス> 今井しのぶ	13:20~13:50 サーキット30
13:30		
14:00	14:00~14:50 全身ストレッチ <コリオスパイラル> 今井しのぶ	
14:30		
15:00	15:00~15:50 南国の香り <フラダンス> 田辺紀子	★15:20~15:50 サーキット30
15:30		
16:00	16:00~16:50 momチャンドダイエット HIRO	
16:30		
17:00	17:00~17:50 リラックスヨガ 新井里江子	
17:30		
18:00	18:00~18:50 RPBコントロール 大塚千草	
18:30		
19:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>営業時間9:30~19:30</b></p> <p>19:30完全閉館となります。 閉館時間にご注意ください。</p> </div>	
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		

### ♪ご案内♪

いつもご利用いただきありがとうございます。

4月29日の祝日のご案内です。

土曜レッスンは19時まで終了致します為、  
レッスン変更はございません。

祝日の為、  
閉館時間は**19時半**  
手続き受付は**18時半**

となりますので、ご注意ください。

★土曜日は連続受講が  
たくさんできる日★

土曜日は10:00~のレッスンから始まり、  
18:00~のレッスンまで空き時間無く実施  
しております。

レッスンは、いくつでも連続OK!  
サーキット30と組み合わせてもOK!  
何時間利用してもOK!  
再来館もOK!

ぜひお試しください♪

### ★イベントサーキット★

★11:00~11:30・15:20~15:50

サーキット30×ミックスバージョン

普段のサーキットに様々な動きをプラスしていつもと違う刺激を味わう  
サーキットトレーニング♪初めての方でもご参加いただけます!  
当日体組成計横の台帳にてご予約ください。

☆☆皆さまのご来館をお待ちしております☆☆