

2019年 ゴールデンウィーク 祝日プログラム

時間	5月1日(水)即位の日		5月2日(木)国民の休日		5月3日(金)憲法記念日		5月4日(土)みどりの日		5月5日(日)こどもの日	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
8:00										
8:30	8:30~9:20 HOTYOGA ~デトックス~ 高山由希子			8:30~8:50 TANITA+α				8:45~9:05 TANITA+α	8:20~9:10 HOTYOGA ~デトックス~ 熊谷美咲	8:30~8:50 TANITA+α
9:00		8:55~9:15 TANITA+α			8:50~9:40 美軸ライン HOTストレッチ TOMOMI		8:45~9:05 TANITA+α			
9:30			9:10~10:00 パワーヨガ 鈴木瑞子					9:20~10:10 リラクソヨガ 福田美鈴		
10:00	9:35~10:05 美脚ストレッチ スタッフ	9:40~10:00 TANITA+α		9:40~10:00 TANITA+α					9:30~10:20 美軸ライン HOTストレッチ TOMOMI	9:40~10:00 TANITA+α
10:30	10:20~11:10 HOTYOGA ~ビギナー~ 大石修子		10:20~11:10 ZUMBA YUMI		10:30~11:20 HOTYOGA ~ミドル~ 杉崎智子			10:30~11:20 フラダンス 根岸一枝	10:40~11:30 スロー-RPB 三好智子	
11:00		10:40~11:00 TANITA+α		10:45~11:05 TANITA+α						10:45~11:05 TANITA+α
11:30	11:30~12:20 Re:style HOT 松葉子		11:30~12:20 リラクソヨガ 平野夕貴							
12:00				12:00~12:20 TANITA+α	12:10~13:00 HOTYOGA ~リフレッシュ~ Sayaka		11:35~11:55 TANITA+α	11:40~12:30 ZUMBA 武内のぞ美	11:50~12:40 HOTYOGA ~ビギナー~ 渡美樹	12:00~12:20 TANITA+α
12:30		12:40~13:00 TANITA+α	12:40~13:30 EARTH ユニバーサルヨガ アース 熊谷美咲							
13:00	12:40~13:30 Re:style HOT 松葉子			13:00~13:20 TANITA+α				13:10~14:00 キックシェイプ ボクシング YOCO		13:00~13:20 TANITA+α
13:30							13:15~13:35 TANITA+α			
14:00	13:50~14:40 HOTYOGA ~リンパフロー~ 成田瑞穂	14:00~14:20 TANITA+α	13:50~14:40 Balletone 辻妙子		13:50~14:40 HOTYOGA ~骨盤調整~ 大石修子				13:50~14:50 AntiGravity® Fun3 ※ YUCA/Chinatsu	14:00~14:20 TANITA+α
14:30										
15:00							15:00~15:20 TANITA+α			
15:30					15:30~16:20 DISC ディスコワールド 清水あかね			15:30~16:20 HOTYOGA ~ミドル~ 成田瑞穂	15:10~16:10 AntiGravity® Rest YUCA/Chinatsu	15:20~15:40 TANITA+α
16:00	チャリティー レッスン	15:40~16:00 TANITA+α		16:00~16:20 TANITA+α			15:45~16:05 TANITA+α			
16:30	16:15~17:15 ZUMBA60 (有料) 武内のぞ美 ※参加費500円		16:30~17:20 HOTYOGA ~ミドル~ kiyono							
17:00					16:40~17:30 リラクソヨガ 平野夕貴	16:40~17:00 TANITA+α		16:40~17:30 HOTYOGA ~コリオ~ 三木愛加	16:30~17:30 AntiGravity® Fun2 ※ Chinatsu/YUCA	16:30~16:50 TANITA+α
17:30										
18:00										

営業時間
8:00~18:00

ジェクサー・フィットネスガーデン sopraモザイクモール港北店
TEL 045-482-3077

