

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								8:45~9:05 TANITA+α	8:20~9:10 HOTYOGA ~デトックス~ 熊谷美咲	8:30~8:50 TANITA+α
9:00	8:30~9:20 HOTYOGA ~デトックス~ 高山由希子	8:55~9:15 TANITA+α		8:30~8:50 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		9:30~10:20 美軸ライン HOTストレッチ TOMOMI	9:40~10:00 TANITA+α
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		9:55~10:15 TANITA+α				
10:30	10:20~11:10 HOTYOGA ~ビギナー~ 大石修子	10:40~11:00 TANITA+α	10:20~11:10 ZUMBA YUMI	10:45~11:05 TANITA+α	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	10:20~10:40 TANITA+α	10:40~11:30 スロー-RPB 三好智子	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	12:00~12:20 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	11:10~11:30 TANITA+α	11:50~12:40 HOTYOGA ~ビギナー~ 渡美樹	12:00~12:20 TANITA+α
13:00	12:40~13:30 Re:style HOT 松葉子	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	13:00~13:20 TANITA+α		13:15~13:35 TANITA+α	13:10~14:00 キックシェイプ ボクシング YOCO	12:40~13:00 TANITA+α		13:00~13:20 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
15:00						15:00~15:20 TANITA+α		14:55~15:15 TANITA+α	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 16:15~17:15 ZUMBA60 (有料) 武内のぞ美 ※参加費500円	15:40~16:00 TANITA+α		16:00~16:20 TANITA+α	16:00~16:20 DISC ディスコワールド 清水あかね	15:45~16:05 TANITA+α	15:30~16:20 HOTYOGA ~ミドル~ 成田瑞穂	16:00~16:20 TANITA+α		
17:00			16:30~17:20 HOTYOGA ~ミドル~ kiyono		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
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

