

ゴールデンウィーク タイムスケジュール

5/3(土)			5/4(日)			5/5(月)			5/6(火)		
A STUDIO	B STUDIO(常編/HOT)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常編)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常編)	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO(HOT/常編)	ジムエリア
9:30	9:45~11:00 SPECIAL WEEKLY LESSON										9:30
10:00											10:00
10:30		10:15~11:00 リラクسسヨガ45 尾代智子		10:15~11:00 HOTYOGAデトックス45 mie		10:15~11:00 モナリザ 島山和江			10:15~11:00 ZUMBA IZUMI	10:15~11:00 ピラティス45 SATO	10:30
11:00			11:00~12:15 SPECIAL WEEKLY LESSON			11:00~11:45 WYSE! HIP MISUZU			11:20~12:05 チャオチャオフィット IZUMI	11:20~12:05 バレトン 〜スタンディングフロー〜 安東玲佳	11:30
11:30	11:20~12:05 K-POP DANCE GROOVE45 Amane	11:20~12:20 LESMILLS BODYBALANCE かなで	11:30~12:15 HOTYOGA骨盤調整45 mie	11:30~12:00 TITL-LE 前トレ教えます	11:30~12:00 TITL-LE 前トレ教えます	11:20~12:05 K-POP CHOA Mai*Mai	11:30~12:00 TITL-LE 前トレ教えます		11:20~12:05 チャオチャオフィット IZUMI	11:20~12:05 バレトン 〜スタンディングフロー〜 安東玲佳	12:00
12:00						12:15~13:00 HOTYOGAデトックス 松村絵葉	12:30~13:00 TITL-LE 前トレ教えます		12:25~13:10 リラクسسヨガ45 阪本聖佳子	12:30~13:00 TITL-LE 前トレ教えます	12:30
12:30	12:35~13:05 ZUMBA kaho		12:45~13:30 LESMILLS BODYPUMP かなで	12:45~13:30 HOTYOGAフレッシュ45 kaho	12:45~13:30 TITL-LE 前トレ教えます	12:30~13:15 SALSATION 8 demo Kyoko	12:30~13:00 TITL-LE 前トレ教えます		12:35~13:35 LESMILLS BODYATTACK SHUNSUKE×kaho	12:35~13:35 美軸ラインエクササイズ yuka	13:00
13:00						13:45~14:30 UBOUND MAI	13:30~14:00 TITL-LE 前トレ教えます		13:35~14:20 HOTYOGA骨盤調整45 松成広子	13:35~14:20 TITL-LE 前トレ教えます	13:30
13:30	13:35~14:35 UBOUND 加藤文音(赤羽)×kaho		13:55~14:40 LESMILLS BODYCOMBAT かなで	14:00~14:45 パワーヨガ45 高岩加奈子	14:00~14:45 TITL-LE 前トレ教えます	14:45~15:30 HOTYOGAリンパロー45 REIKO	14:30~15:00 TITL-LE 前トレ教えます		14:05~14:50 UBOUND MAI	14:05~14:50 フラダンス45 田辺紀子	14:00
14:00			15:00~15:30 LESMILLS BODYCOMBAT SHUNSUKE	15:15~16:00 ピラティス45 SATO	15:30~16:00 TITL-LE 前トレ教えます	15:00~15:45 リラクسسヨガ45 岡村幸	15:30~16:00 TITL-LE 前トレ教えます		15:15~16:15 トレーニングセミナー60 B-ST小林・鈴木・但木	15:15~16:15 シーズナルフローヨガ45 kaho	15:30
15:00	15:05~16:05 LESMILLS BODYCOMBAT かなで	15:25~16:10 HOTYOGAリンパロー45 谷野智子	15:30~16:00 TITL-LE 前トレ教えます			16:00~16:45 HOTYOGAデトックス45 松成広子	16:30~17:00 TITL-LE 前トレ教えます		16:05~16:50 シーズナルフローヨガ45 kaho	16:05~16:50 TITL-LE 前トレ教えます	16:00
15:30			15:50~16:35 MEGADANCE NANA	16:30~17:15 リラクسسヨガ45 新井亜江子	16:30~17:15 TITL-LE 前トレ教えます	16:15~17:00 LESMILLS DANCE KAJIWARA	16:30~17:00 TITL-LE 前トレ教えます		16:55~17:40 LESMILLS BODYCOMBAT MISUZU	16:55~17:40 TITL-LE 前トレ教えます	16:30
16:00	16:35~17:20 ZUMBA IZUMI	16:40~17:25 HOTYOGAデトックス45 谷野智子	16:55~17:40 WYSE! HIP MISUZU			17:30~18:30 LESMILLS BODYJAM KAJIWARA					17:00
16:30			18:00~19:00 LESMILLS BODYATTACK MISUZU								17:30
17:00											18:00
17:30											18:30
18:00											19:00
18:30											
19:00											

👤...イベントプログラム 🏰...祝日プログラム 📦...備品使用プログラム

¥

5/3(土)13:35~14:35

加藤文音(赤羽)×kaho

赤羽×板橋 ジョイントクラス
 ハイテンポな曲で
 トランポリンをへこませるくらい楽しくジャンプ！

【予約受付】 4/19 (土) 14:45〜当日30分前まで
 【入金方法】 フロントにて当日30分前までに入金ください。
 【料金】 S席:880(税込) A席:550円(税込)
 【定員】 47名
 【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込み下さい。
 ※通常の枠とは別にご予約いただけます。
 【キャンセル】
 ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願いいたします。
 それ以降のキャンセル、無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします。
 ※ご入金後のご返金はできません。
 ※所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。

【レッスン参加位置】
 S席のみ入金時に場所の抽選を行います。
 A席は当日イベントの15分前(13:20)より「入場抽選」の後、開始10分前より順番に場所をお選びいただけますので15分前までにスタジオ前へお集まりください。
 15分前の抽選、10分前の入場に間に合わない場合は空いている場所での参加となりますのでご了承ください。

¥

5/6(火)12:35~13:35

SHUNSUKE×kaho

身体を燃やせ！！
 挑もう！！限界突破！！

【予約受付】 4/22 (火) 13:45〜当日30分前まで
 【入金方法】 フロントにて当日30分前までに入金ください。
 【料金】 S席:880(税込) A席:550円(税込)
 【定員】 47名
 【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込み下さい。
 ※通常の枠とは別にご予約いただけます。
 【キャンセル】
 ご自身のアカウントにて前日までにキャンセルをお願いいたします。
 それ以降のキャンセル、無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします。
 ※ご入金後のご返金はできません。
 ※所有枠外で別途ご予約をお取りいただけます。

【レッスン参加位置】
 S席のみ入金時に場所の抽選を行います。
 A席は当日イベントの15分前(12:20)より「入場抽選」の後、開始10分前より順番に場所をお選びいただけますので15分前までにスタジオ前へお集まりください。
 15分前の抽選、10分前の入場に間に合わない場合は空いている場所での参加となりますのでご了承ください。

5/6(火)15:15~16:15

トレーニングセミナー60
 B-ST小林・鈴木・但木

詳細は後日発表！

×

×

【予約受付】 4/22 (火) 16:25〜当日30分前まで
 【料金】 無料
 【予約方法】 WEBサービス「イベント」よりお申込みください。