

# 平成から令和へ 新年号「令和」記念ゴールデンウィーク2019

4月28日(日) 9:30~18:00		4月29日(月) 9:30~18:00		4月30日(火)・5月1日(水)は休館日です。		5月2日(木) 9:30~18:00		5月3日(金) 9:30~18:00		5月4日(土) 9:30~18:00		5月5日(日) 9:30~18:00		5月6日(月) 9:30~18:00				
1スタ	プール・ジム	1スタ	プール・ジム			1スタ	プール・ジム その他	1スタ	プール・ジム その他	1スタ	プール・ジム その他	1スタ	プール・ジム その他	1スタ	プール・ジム その他	1スタ	プール・ジム その他	
9:30																9:30		
10:00	プールフリータイム(終日)			めざまし ストレッチ 10:00~10:30		めざまし ストレッチ 10:00~10:30		めざまし ストレッチ 10:00~10:30					プールフリータイム(終日)			10:00		
10:30		かんたん エアロ 河上 10:15~11:00							エアロ レギュラー 中澤 10:15~11:00		パワーアクア 松永 10:30~ (45)			かんたん エアロ 京塚 10:15~11:00			10:30	
11:00			平成最後の!!					センタジー 土肥 10:45~11:45										11:00
11:30		柔軟性向上 ストレッチ 11:15~11:45		センタジー60分 スペシャル 土肥/松村 11:00~12:00			ラディカル パワー 河上 11:00~11:45 定員22名	ホットヨガ ~Eneagy~ 村井 11:00~ 要予約 有料		ファクターエフ 11:00~ (40) 定員9名		ナチュラル ヨガ 中澤 11:15~12:00			体ひきしめ 11:15~11:45		ユーバウンド 松村 11:00~11:30 定員25名	美彩心 ~びさいしん~ 藤森 11:00~ 要予約 有料
12:00																12:00		
12:30								新元号「令和」スタート記念 特別プログラム								12:30		
13:00																13:00		
13:30			ステップ レギュラー 津田 13:00~13:45			エアロ レギュラー 中澤 13:00~13:45	らくちん アクア 小池 13:00~ (30)	ZUMBA 60分SP 川口 13:00~14:00			センタジー 松村 13:00~14:00		ステップ レギュラー 津田 13:00~13:45			13:30		
14:00	グルーブ 三村 13:30~14:15	らくちん アクア 有井 13:30~ (30)	平成最後の!!												新元号「令和」スタート記念 特別プログラム		14:00	
14:30																	14:30	
15:00	ファイドウ 谷村 14:30~15:15			ジョイント エンジョイエアロ 60分 松村/三村 14:15~15:15		かんたん ステップ 三村 14:15~15:00	優美心ヨガ 村井 14:00~ 要予約 有料				ユーバウンド 松村 14:30~15:15 定員25名		肩こり腰痛予防 エクササイズ 前田 14:15~15:00			プールフリータイム(終日)	15:00	
15:30	平成最後の!!												柔軟性向上 ストレッチ 河上 14:45~15:15				15:30	
16:00	ジョイント UBOUND ベストセレクション 松村/三村 15:30~16:30 定員24名			ラディカルパワー 中島 15:45~16:15 定員22名		体ひきしめ 三村 15:30~16:00							エンジョイ エアロ 松村 15:30~16:15				16:00	
16:30																	16:30	

※都合によりプログラム内容・担当者が変わる場合がございます。  
 ※ホットカラーゲンスタジオ体験会は、有料プログラムとなります。参加ご希望のお客様は、フロントにてお申込みをお願いいたします。詳細はチラシにてご確認ください。  
 ※定員制のプログラムは予約が必要です。プログラム開始30分前よりジム内にて受付を開始します。  
 ※クラブデイ会員のお客様は17:00チェックアウトとなります。