

# 5/3(水)～5/5(金) GW Lesson Schedule

	5/3(水・祝)	5/4(木・祝)	5/5(金・祝)
	営業時間 10:00-20:00	営業時間 10:00-20:00	営業時間 10:00-20:00
	STUDIO	STUDIO	STUDIO
10:00			
10:30			
11:00	10:30-11:30 <b>Salsation</b> (サルセーション) Tomikawa	10:30-11:30 <b>VINYASA YOGA</b> (ヴィンヤサヨガ) Kana	10:30-11:00 <b>Body Make Circuit</b> Mai
11:30			11:05-12:05 <b>HATA YOGA</b> (ハタヨガ) Mai
12:00	11:45-12:30 <b>BODY CONDITIONING 45</b> (ボディコンディショニング) Katsu	11:45-12:45 <b>PILATES</b> (ピラティス) Senuma	12:15-12:45 <b>BALANCE TRAINING</b> Sugawara
12:30			
13:00	12:40-13:40 <b>VINYASA YOGA</b> (ヴィンヤサヨガ) Katsu	12:55-13:25 <b>SELF CONDITIONING</b> Tsubasa	13:00-14:00 やさしい太極拳 & 気功 Furusawa
13:30			
14:00	13:50-14:50 <b>COMBINATION AERO</b> (コンビネーションエアロ) Katsu	14:15-15:25 <b>Healing YOGA</b> (ヒーリングヨガ) Eriko	14:15-15:15 <b>BALLET</b> (バレエ) ～入門クラス～ Sachie
14:30			
15:00			
15:30	15:30-16:30 <b>barre au sol</b> ～バーオソル～ Tomishima		15:30-16:30 <b>FREE STYLE DANCE</b> (Street Dance) Sachie
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	GWは祝日営業10:00～20:00です。 トレーニングジム、プールのご利用は19:30まででございます。		
19:30			
20:00			