

時間	5月3日(木) GW祝日プログラム			時間	5月4日(金) GW祝日プログラム			時間	5月5日(土) GW祝日プログラム		
	アリーナ	スタジオ	ジム		アリーナ	スタジオ	ジム		アリーナ	スタジオ	ジム
10:00				10:00				10:00			
	10:15~11:00 初級エアロ 吉原	10:15~11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川			10:15~11:00 カキラ kimiko	10:15~11:00 骨盤調整ヨガ hiromi			10:30~11:00 アクティブストレッチ スタッフ	10:15~11:00 ヨガストレッチ 雨野	
11:00				11:00				11:00			
	11:15~12:15 中級エアロ 吉原	11:15~12:15 美ボディヨガ 長谷川			11:15~12:15 ボディアタック テック&45 河面	11:15~12:15 ホットピラティス 松山			11:15~12:00 ボディアタック 45 武田	11:15~12:00 バランス コーディネーション 雨野	
12:00				12:00				12:00			
	12:30~13:30 ZUMBA60 キャンベル	12:30~13:30 ホット自力整体 柳瀬			12:45~13:30 ラテンダンス basic styling 山本	12:30~13:30 デトックスフロー misa				12:15~13:15 ホットヨガ 福島	
13:00				13:00				13:00			
	13:45~14:45 ボルドブラ 竹内	13:45~14:45 デトックス リフレッシュヨガ Aya			13:45~14:30 ZUMBA GOLD 山本	13:45~14:30 デトックス リフレッシュヨガ misa			13:30~14:15 ラテンダンス basic styling 山本	13:30~14:15 骨盤調整ヨガ 福島	
14:00				14:00				14:00			
					14:45~15:45 ZUMBA60 山本	14:45~15:30 筋膜リリース &ストレッチ スタッフ			14:30~15:15 かんたんエアロ 松田	15:00~15:45 ベーシック ホットピラティス 松山	
15:00		15:00~16:00 ホットピラティス 竹内		15:00				15:00			
16:00				16:00				16:00		16:00~16:45 ベーシック ホットヨガ 松山	
17:00	17:00~18:00 ボディコンバット 60 丸橋	17:00~17:45 スローピラティス 小林		17:00	17:00~18:00 ボディコンバット テック&45 柳瀬	17:00~18:00 ホットヨガ 黄		17:00	17:00~18:00 ボディジャム テック&45 奥村	17:00~18:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上	
18:00				18:00				18:00			
	18:15~19:15 ボディアタック 60 丸橋	18:15~19:15 ホットヨガ 小林			18:15~19:15 プレスヨーガ 柳瀬	18:15~19:15 ホット痩身ヨガ 黄			18:15~19:15 ファンクショナル コアトレーニング 河面	18:15~19:15 姿勢改善ヨガ 柳瀬	
19:00				19:00				19:00			
20:00	20:00営業終了			20:00	20:00営業終了			20:00	20:00営業終了		