

2025 GW特別タイムテーブル(4/29~5/6)

4/29(火)				5/3(土)			
4/30(水)				5/4(日)			
5/1(木)				5/5(月)			
5/2(金)				5/6(火)			
スクール休み				スクール休み			
【営業時間】 10:00-19:00 [ジム] 10:00-18:30 [プール] 10:00-18:00 [浴室・サウナ] 11:00-18:45				【営業時間】 10:00-19:00 [ジム] 10:00-18:30 [プール] 10:00-18:00 [浴室・サウナ] 11:00-18:45			
スタジオ				スタジオ			
10	かんたんエアロ 10:10-10:50 フジオ			10		休館日	かんたんエアロ 10:10-10:50 フジオ
		リンパヨガ 10:15-11:00 酒井			太極舞 10:20-11:00 太田		
11	ゆるーいストレッチ 10:55-11:25 フジオ	リンパマッサージ 11:10-11:40 酒井		11			ゆるーいストレッチ 10:55-11:25 フジオ
					ZUMBA 11:20-12:00 太田		
12	丹田体操 11:35-12:20 宏樹	ステップエアロ 11:50-12:35 SHIHO	サルセッション 11:40-12:25 西村	12	REEJAM 11:30-12:15 SAKI		丹田体操 11:35-12:20 宏樹
	ヨガ 12:30-13:15 矢崎	ZUMBA 12:45-13:30 SHIHO	ピラティス 12:40-13:25 西				ヨガ 12:30-13:15 矢崎
13			横浜フリーチャチャ 12:15-13:05 RIKIYA	13	エアロビクス 12:30-13:30 KANA		
	バレエ エクササイズ 13:25-14:10 奥泉		ピラティス 13:20-14:05 佐藤				ピラティス 12:15-13:00 西
14				14			ソフトエアロ30 13:20-13:50 西
							バレエ エクササイズ 13:25-14:10 奥泉
19				17			
20				18	X-B 17:30-18:15 YUKI		
19	美尻HIIT 19:00-19:30 YUKI	スポトレ 19:10-19:55 三浦	REEJAM 19:00-19:45 SAKI	19			美尻HIIT 19:00-19:30 YUKI
20	X-B 19:40-20:25 YUKI	ダンスJAM 20:10-20:55 TOMO	X-B 19:55-20:40 YUKI	19			X-B 19:40-20:25 YUKI
			ベーシックヨガ 20:15-21:00 酒井				