

時間	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		時間
	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	STUDIO 1st	STUDIO 2nd	
10:00	WEB エアロ初級45 10:15~11:00 五味 澄子	EXTREMEウエストシェイブ 10:30~11:15 今川 千恵子 <b>warm</b>	WEB RITMOS45 10:15~11:00 波多野 勝文	ストレッチポール20 10:30~10:50 植木 智恵子 17	WEB バランスエクササイズ45 10:15~11:00 安場 友紀 25	ストレッチポール20 <b>warm</b> 10:20~10:40 中澤 純眸 17	10:00
11:00	脱疲労エクササイズ45 11:20~12:05 波多野 勝文	Sintex® 股関節&体幹筋トレ 11:35~12:20 五味 澄子 <b>warm</b>	WEB ウォーミングアップファイト 11:20~11:40 ちなつ	WEB お腹シェイプ20 11:10~11:30 植木 智恵子	WEB エアロ初級45 11:20~12:05 山田 信子	簡単ダンベルシェイプ20 <b>warm</b> 11:00~11:20 中澤 純眸	11:00
12:00	WEB MEGA DANZ45 12:25~13:10 波多野勝文&ASAMI	WEB コラーゲンヨガ45 ~ヒーリングフロー~ 12:40~13:25 下田 陽子 <b>warm</b>	WEB スペシャルファイティング45 12:00~12:45 ちなつ	WEB バレエ初中級45 11:50~12:35 陽ひなた 17	WEB ZUMBA45 12:25~13:10 ジョセフ鮎	WEB リングエクササイズ45 <b>warm</b> 11:40~12:25 安場 友紀 17	12:00
13:00	WEB U BOUND45 13:30~14:15 ASAMI 25	WEB ベーシックマットピラティス45 13:45~14:30 陽ひなた <b>warm</b>	WEB コンディショニング45 13:05~13:50 ちなつ	WEB AfroMix45 13:30~14:15 ジョセフ鮎	WEB ピラティス45 12:45~13:30 栗原 理恵 <b>warm</b>	コラーゲンヨガ45 ~骨盤調整~ 13:50~14:35 栗原 理恵 <b>warm</b>	13:00
14:00	WEB FIGHT DO45 14:35~15:20 あき&安井康貴	WEB コラーゲンヨガ45 ~リラックス~ 14:50~15:35 廣田 磨里亜 <b>warm</b>	エアロ初級45 14:10~14:55 すう	WEB 流美身30 13:45~14:15 安場 友紀 <b>warm</b>	WEB ダンスコンディショニングストレッチ45 14:35~15:20 Aya	WEB ウオーミングアップファイトの後は、 スペシャルファイティングで 楽しみながら汗をかきましょう♪	14:00
15:00	WEB RADICAL POWER30 15:40~16:10 安井 康貴 25	WEB 背骨コンディショニング45 16:30~17:15 佐々木 小夜子	WEB エアロ中級45 15:15~16:00 すう	WEB 肩こり解消ヨガ45 15:40~16:25 開沼 美樹 <b>warm</b>	JAZZダンス 15:40~16:25 Aya	祝日ならではのレッスンを、 お楽しみ下さい。	15:00
16:00	WEB X55 16:20~17:05 ASAMI 25						16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00

☆GWおすすめレッスン☆

5月3日(月)  
★特別ジョイントレッスン★  
波多野&ASAMI MEGA DANZ  
あき&安井 FIGHT DO

祝日イベントならではの、  
ジョイントレッスンをお楽しみ下さい。

5月4日(火)  
★ファイティングスペシャル★  
ちなつIRのファイティングが特別に  
グレードアップ!

ウオーミングアップファイトの後は、  
スペシャルファイティングで  
楽しみながら汗をかきましょう♪

祝日ならではのレッスンを、  
お楽しみ下さい。

5月5日(水)  
ダンスプログラム盛りだくさん♪  
ZUMBAやAfroMix、JAZZダンスで  
大盛り上がり間違いなし!!

&  
スタッフ中澤ショートレッスンデビュー★  
リラックスできるストレッチポールは必  
見!