



ゴールデンウィークですが、夏のように暑いですね。
 運動時の水分補給はとても大切です。
 運動効果をあげ、熱中症予防のためにもこまめに補給しましょう！

	5日 (日曜日)				6日 (月曜日)			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00								
10:30		80年代のディスコミュージックにのせて横浜発祥のチャチャダンスを皆で楽しみましょう。 (浜チャチャ!!)(*_^*)	R-サイクル(望) 整		整 初めてエアロ ▶ 10:30~11:15 (渡邊)	BODY RUSH45 10:20~11:05 (高橋)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	
11:00	フリーチャチャ		10:30~11:00					
11:30	10:45~11:45 (松浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45 ▶	フリータイム ご自由にバイクをご利用頂けます。	らくらく背泳ぎ(望) 11:45~12:15	ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 (渡邊)	やさしいベリーダンス 11:15~12:00 ▶ (堀内)		
12:00	おまかせストレッチ30or45 12:00~12:45 (堀内) ▶	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		水中ウォーキング(太郎) 12:30~13:00 ▶	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00	おまかせストレッチ(堀内) 12:30~13:00 ▶		
13:00	FIGHTテック(キック) &GROUP FIGHT 13:00~14:00 (NOZOMI) 整	煌伎匠(オウギノショウ) 13:15~14:00 (佐藤広美)			GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO) 整	ボディトレーニング 13:15~14:00 (佐々木) ▶		水中ウォーキング(高橋) 13:15~13:45
14:00	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45			骨盤体操 14:30~15:15 (堀内)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		
15:00	太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	POWER RUSH 15:15~16:00 (高橋)	泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤) 整	HIIT FIGHT 15:30~16:15 (高橋)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (高橋南)		かんたん平泳ぎ(太郎) 15:00~15:30	
16:00	FIGHT RUSH SP 16:15~17:00 (高橋)	骨盤体操 ▶ 16:15~17:00 (堀内)	泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤) 整				ウォーキング500(圭子) 15:45~16:15	
17:00								
17:30								
18:00								



**申込み
受付中**

シェイク不要！いろいろなフレーバーを効率よく摂取したいあなたへ。運動前後運動中に飲み放題！

・飲み放題プラン 3,300円 ・月20杯限定プラン 1,650円