

ゴールデンウィークスケジュール

4月29日 (火・祝)		5月3日(土)		5月4日(日)		5月5日 (月・祝)		5月6日 (火・祝)		お申込開始日
	1スタジオ		1スタジオ		1スタジオ		1スタジオ		1スタジオ	4/29(火)分
10		10		10		10		10		▼
	🏠 バレトン 10:30~11:15 内藤		🏠 LOW 10:20~11:05 畑川		🏠 ゆがみケア 10:30~11:15 竹中		🏠 LOW50 10:20~11:10 中安		🏠 LOW 10:30~11:15 竹中	4/15(火)18:00~
11		11		11		11		11		▼
			🏠 リカバリーストレッチ 11:30~12:15 竹中				🏠 ステップⅠ 11:25~12:10 中安			5/3(土)分
12	🏠 LOW 11:45~12:30 丸川	12		12	🏠 ベーシックエアロ 11:40~12:25 竹中	12		12	🏠 ゆがみケア 11:45~12:30 竹中	▼
							🏠 ピラティス50 12:40~13:30 RIKU			5/4(日)分
13	🏠 ステップⅡ 13:00~13:45 丸川	13	🏠 ベーシックステップ 12:45~13:30 竹中	13	🏠 コクーンスタイルヨガ (有料スクール) 12:50~13:50 竹中	13		13	🏠 オリジナルステップ 13:00~13:45 丸川	▼
14		14		14	🏠 コクーン振替枠 14:00~14:30	14	🏠 TaeBo® 14:00~14:45 鈴木	14	🏠 ペナルティBOX 14:10~14:50 中島	5/5(月)分
15		15	🏠 ZUMBA® 15:00~15:45 AKIKO	15	🏠 LOW 14:50~15:35 杉川	15		15	🏠 ベーシックエアロ 15:15~16:00 中島	▼
	🏠 ラテンエクспレスコンサルサ® 15:30~16:15 中島	16		16	🏠 ハタヨガ60 16:00~17:00 石島	16	🏠 ZUMBA® 15:15~16:00 中島	16	🏠 ピンヤサヨガ 16:30~17:15 山岡	4/21(月)18:00~
17	🏠 ハタヨガ 16:45~17:30 山岡	17	🏠 ステップⅡ 16:20~17:05 仲田	17		17	🏠 ハタヨガ 16:30~17:15 山岡	17		5/6(火)分
										▼
										4/22(火)18:00~
										＼お申込はWebから／
										https://select-type.com/member/login/?mi=5HcyeMuFdbM
										

★ ラテンエクспレスコンサルサ®

100%サルサの音楽を使ったラテンフィットネスプログラム。コアバランス強化、シェイプアップも期待出来ます！