

2025 ゴールデンウィーク祝日プログラム

2025年4月19日変更

4/29(火)	5/5(月)	5/6(火)
9:30~10:30 ピラティス60 栗國	9:25~10:25 ちゅらヨガ60 中野	9:45~10:30 UBOUND② 太田(健) 【事前予約制/定員20名】
10:45~11:30 シンプルエアロ45 【定員33名】太田(佳)	コース型教室 婦人体操	10:45~11:30 シンプルエアロ45 【定員33名】太田(佳)
11:45~12:15 ストレッチ30 太田(佳)		11:45~12:15 ストレッチ30 太田(佳)
12:30~13:15 エンジョイエアロ &ペルビック45 【定員33名】前畑	12:40~13:25 かんたんステップ45 【定員30名】黒澤	12:30~13:15 エンジョイエアロ &ペルビック45 【定員33名】前畑
13:25~13:55 楽しいステップ30 【定員30名】RUKA	13:40~14:00 ストレッチ20 黒澤	13:25~13:55 楽しいステップ30 【定員30名】RUKA
14:05~14:50 ヨガミックス45 RUKA	14:15~15:00 UBOUND① LISA 【事前予約制/定員20名】	14:05~14:50 ヨガミックス45 RUKA
15:00~15:45 体幹トレーニング45 【定員33名】RUKA	15:15~16:15 BODYPUMP60 【定員30名】LISA	15:00~15:45 体幹トレーニング45 【定員33名】RUKA
16:00~16:15 コアリラックス 入江	16:30~17:30 BODYCOMBAT60 【定員33名】黒澤	16:00~16:15 コアリラックス 入江
19:00~19:45 ズンバ45 【定員33名】IPPEI		19:00~19:45 ズンバ45 【定員33名】IPPEI

ちゅらヨガ60
沖縄の音楽と沖縄ならではの動きをチョイスしてヨガ要素はしっかり取り入れた教室です。
難易度★/強度★

かんたんステップ45
昇降台を使って『昇る⇄降りる』を様々なステップと組み合わせ、音楽に合わせて動く有酸素運動。
初心者向けです。
難易度★/強度★★

UBOUND事前申込受付について

- 事前申込受付 ※先着順です。
 - ・ 5/5 UBOUND① → 4/21(月) 9:00~
 - ・ 5/6 UBOUND② → 4/22(火) 9:00~
 2階トレーニングルーム受付窓口で直接お申込み下さいませ。(お電話では承っておりません)
お申し込みは**ご本人様のみ**とさせていただきます。
キャンセルされる場合は必ずお電話または窓口にてご連絡ください。
- 当日定員に空きがございましたら
 - UBOUND① → 当日 11:50~
 - UBOUND② → " 9:00~
 上記時間より2階入場受付口で受付開始します。
参加者名簿へお名前前の記入をお願いします。

★レッスンご利用の際のお願い★

皆様が安全で快適にご利用いただくために以下の内容をご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。

- ◆ レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ記入をお願いいたします。
- ◆ レッスン参加は先着順です。
- ◆ レッスン前の順番待ちは行わないようお願いいたします。
- ◆ 安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はお断りいたします。
- ◆ 定員の表記がないレッスンは40名です。
- ◆ レッスン開始前・終了後はマット・器具等の除菌清掃にご協力ください。
- ◆ 靴印がついているレッスンは室内シューズをご用意ください。
- ◆ 都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます。
- ◆ 体調不良時は参加をお控えください。
- ◆ マスクの着用は任意となります。

営業時間 9:00 ~ 22:00

電話番号 080-8000-2709