

# 2024年ゴールデンウィーク祝日プログラム

4/29 (月)		5/3 (金)	
10:30~11:30 ピラティス60 山田		11:00~11:45 ペルビック45(骨盤) 前畑	
11:45~12:30 UBOUND45① 【定員20名】 ARI / LISA	<b>事前申し込み</b>	12:00~12:45 UBOUND45② 【定員20名】ARI	<b>事前申し込み</b>
12:45~13:15 ストレッチ30 西川		13:00~14:00 ボディパンプ60 【定員30名】ARI	
13:30~14:15 かんたんステップ45 【定員30名】黒澤	<p><b>かんたんステップ</b></p> <p>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。初心者向けのクラスです。</p> <p>難易度★/強度★★</p>	14:15~15:00 エンジョイエアロ45 【定員33名】IPPEI	
14:30~15:30 ボクシングピクス & コンディショニング60 【定員33名】西脇		15:15~16:00 ズンバ45 【定員33名】IPPEI	
15:45~16:30 体幹トレーニング45 【定員33名】西脇		16:10~16:30 ストレッチ20 西川	

## ★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。
- ◆定員は最大40名です。※レッスンにより定員が異なります。
- ◆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。
- ◆マスクの着用は個人の判断に委ねます。

## UBOUND事前申し込み受付について











- **事前申し込み受付 ※先着順です。**
    - ・ 4/29 (月) UBOUND① → 4/15 (月) 9:00~
    - ・ 5/3 (金) UBOUND② → 4/19 (金) 9:00~
    - ・ 5/5 (日) UBOUND③ → 4/21 (日) 9:00~
    - ・ 5/6 (月) UBOUND④ → 4/22 (月) 9:00~
- 2階トレーニングルーム受付窓口で直接お申し込みください。(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 9:20~
  - UBOUND② → " 9:35~
  - UBOUND③ → " 12:45~
  - UBOUND④ → " 12:25~

上記時間より2階入場受付口で受付を開始いたします。  
参加者名簿へお名前のご記入をお願いいたします。

**営業時間 9:00 ~ 22:00 電話番号 050-3482-3884**

# 2024年ゴールデンウィーク祝日プログラム

5/5(日)		5/6(月)		
9:30~10:30 ボディコンバット60 【定員33名】志乃 				
10:45~11:15 ストレッチ30 太田		10:10~11:10 ヨガ60 RUKA		
11:25~12:10 ヨガ45 宙		11:25~12:10 かんたんステップ45 【定員30名】黒澤 	<p>かんたんステップ</p> <p>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。初心者向けのクラスです。 難易度★/強度★</p>	
12:20~12:50 ヒップホップ基礎30 【定員33名】宙 		12:25~12:55 ストレッチ30 西川		
13:00~13:45 ヒップホップ45 【定員33名】宙 		13:10~13:40 リズムトレーニング30 【定員33名】松本 		
13:55~14:25 バランスコンディショニング30 本村		13:50~14:35 K-POPダンス45 【定員33名】松本 		
14:35~14:55 脂肪燃焼サーキット20 本村		14:50~15:35 UBOUND45④ 		
15:10~15:55 UBOUND45③ 【定員20名】Ari 	事前申し込み	15:50~16:50 ボディコンバット60 【定員33名】黒澤 		
16:10~17:10 ボディパンプ60 【定員30名】Ari 				
17:25~17:55 ボールストレッチ30 本村				

## ★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。
- ◆定員は最大40名です。※レッスンにより定員が異なります。
- ◆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。
- ◆マスクの着用は個人の判断に委ねます。

## UBOUND事前申し込み受付について

- 事前申し込み・先着順です。
  - ・ 4/29(月) UBOUND① → 4/15(月) 9:00~
  - ・ 5/3(金) UBOUND② → 4/19(金) 9:00~
  - ・ 5/5(日) UBOUND③ → 4/21(日) 9:00~
  - ・ 5/6(月) UBOUND④ → 4/22(月) 9:00~

2階トレーニングルーム受付窓口で直接お申し込みください。(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 9:20~
  - UBOUND② → " 9:35~
  - UBOUND③ → " 12:45~
  - UBOUND④ → " 12:25~

上記時間より2階入場受付口で受付を開始いたします。  
参加者名簿へお名前のご記入をお願いいたします。