

2017年 ゴールデンウィーク スケジュール

	4月28日 金 通常営業	4月29日 土(祝) 特別営業	4月30日 日 通常営業	5月1日 月 休館日	5月2日 火 特別営業	5月3日 水(祝) 特別営業	5月4日 木(祝) 特別営業	5月5日 金(祝) 特別営業	5月6日 土 通常営業
9:30						参加費無料!			
9:45									
10:00									
10:15		アウトドア ワークアウト	ViPR HIIT 10:00~11:00		ViPR HIIT 10:00~11:00	アウトドア ワークアウト ショート 10:00 ~ 11:30	ViPR HIIT 10:00~11:00 (Miyako)	ViPR HIIT 10:00~11:00	
10:30									
10:45									
11:00		10:00 ~ 12:30	M		M				
11:15									
11:30		参加費無料!							
11:45									
12:00			ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45		ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15			Tabata プライオ+ 11:00 ~ 11:30	
12:15								TabataTRX テック	
12:30		M						TabataTRX	
12:45									
13:00									
13:15		参加費無料!							
13:30			ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15		ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ 45★ 13:15 ~ 14:00	
13:45									
14:00		CLOSE 12:30 ~ 14:30		ボディバランス ★ 13:15 ~ 14:15			Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:15									
14:30					Tabata プライオ+ 14:15 ~ 14:45	TRX tunes 14:15 ~ 14:45			
14:45									
15:00									
15:15		ViPR HIIT45 15:00 ~ 15:45	ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00						
15:30									
15:45									
16:00		Tabata プライオ+ 15:45 ~ 16:15	Tabata ストレngth 16:00 ~ 16:30						
16:15									
16:30									
16:45									
17:00		CLOSE	CLOSE						

- クラスにご参加の前に、ご自身の種別が対応しているかご確認ください。レギュラー・ビジターは全てのクラスに参加が可能です。週1会員は、週に1回全日全てのクラスに参加可能です。
- モーニング・週1会員が他のクラスに参加される場合、別途1500円でご参加いただけます。
- アウトドアワークアウトに関しましては、当日の7:30に開催可否をHPにて告知いたします。
- 必ずご確認の上、ご参加下さい。
- クラスの前後30分は施設を開放しています。

- JR 根岸線 関内駅南口、石川町駅中華街口より 徒歩4分
- 市営地下鉄 関内駅出口1より 徒歩6分
- 市営バス76,98系統 扇町 バス停前 ■付近にコインパーキング有
- ヒロプラジアン柔術さんと同階です。
- 横浜市中区扇町2-6-11第四平安ビル2 F
- HP <http://www.ansur-hiit.com>
- 045-651-1155 ■火~金 10:00~24:00 土日祝 10:00~17:00 毎週月曜定休

5月6日(土) 18:00~20:00
ANSUR3周年パーティー
ANSURの3周年パーティーを行います。詳細はブログ・館内掲示で!

-Lesmills シャッフクラス!
たまには、違う角度、違う距離でクラスに参加してみませんか? 電車もいつもと違う場所に座ったりすると景色が違って見えますよね。違う角度からみたら、ディテールが全然違って見えた。自分のクセを初めて知った。いつものLesmillsで新しい発見があるかも!

ボディパンプ・ボディコンバットをご希望の方は、Lesmills (レスミルズ) 会員にご登録下さい!
(Lesmills会員のみのご登録も可能です。)

Lesmills会員募集中!

詳しくはメールにてお問い合わせか、HPをご覧ください!

HP: <http://www.ansur-hiit.com> メール mitsui@ansur-hiit.com

ゴールデンウィーク中のLesmillsクラスについて

- ゴールデンウィーク中のボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランスはオープン参加(どなたでもご参加可能)となります。お友達、ご家族と一緒にご来館いただいても大丈夫です! ぜひ、この機会にLesmillsプログラムの楽しさをご体験下さい!
- 参加登録はANSUR内にある名簿にご記入いただいて参加登録完了となります。
- ご来館ができない方は、HPの予約システムからご予約下さい。(1週間前から可能)
- 口頭によるお申込み、お電話によるお申し込みは履歴が残らないため、承る事ができません。あらかじめご了承ください。
- 参加費 **ANSURメンバー (Lesmillsウエイティングメンバー含む) 無料** 一般参加 1000円(税込)
- 定員 ボディパンプ 16名 ボディコンバット 17名 ボディバランス 15名

CLOSE 責任者不在のため、施設が施錠されます。

グループワーク会員様にご利用いただける時間です。

