2017年　ゴールデンウィーク　スケジュール

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

-Lesmills シャッフルクラス！-

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、ディティ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！

●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
■ヒロブラジリ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２Ｆ
■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周年パーティを行います。詳細はブログ・館内掲示で！

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、ご家族とご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ウェ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がご利用いただける時間です。

H.I.I.T Studio Personal Training Gym ANSUR