

2018年 GW スケジュール

	4月28日 土 通常営業	4月29日 日 特別営業	4月30日 月(祝) 特別営業	5月1日 火 特別営業	5月2日 水 特別営業	5月3日 木(祝) 特別営業	5月4日 金(祝) 特別営業	5月5日 土(祝) 通常営業
9:30								
9:45								
10:00		ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00		ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00	
10:15								
10:30				M		M		
10:45		M		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	M	Tabata ストレngthス 10:45 ~ 11:15	M	
11:00								
11:15								
11:30								
11:45		ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45		ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45	ボディバランス★ 11:45 ~ 12:45	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15	
12:00								
12:15							Tabata プライオ+ 12:15 ~ 12:45	
12:30								
12:45								
13:00								
13:15		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 HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ★ 13:15 ~ 14:15	
13:30								
13:45								
14:00						Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:15				Tabata ストレngthス 14:15 ~ 14:45	TRX tunes 14:15 ~ 14:45			
14:30								
14:45								
15:00		ViPR HIIT 14:45 ~ 15:45		ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00	ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00	ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00	ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45	
15:15								
15:30								
15:45		Tabata ストレngthス 15:45 ~ 16:15						
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								

4月29日 日)17:00~19:30
ANSUR 4周年パーティー

ベイクウォーターのリオグランデにて、ANSURの
4周年パーティーを行います。エントリーは館内の名簿へ！

5月4日 金)16:15~17:15
ライフキネティック体験会

試合に強くなりたい、ビジネスで冷静な判断力が欲しい、子供の考
えを伸ばしてあげたい。そんな方にピッタリのクラスです！

16:15-17:15
ライフ
キネティック
体験会

GW中のLesmillsプログラムについて

- GW中のLesmillsプログラム（ボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランス）は旧会員様（17年7月以前）も無料でご参加いただけます。
- Lesmillsプログラム（★）は全て予約制となっておりますので、ご予約の上ご参加下さい。
- 日、火、水、金の固定メンバー様はご予約なしでそのままご参加いただけます。
- 会員外の方も特別価格でご参加いただけますので、お友達、ご家族と一緒にご参加下さい！ 各プログラム 1000円（税込）