

2022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
	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	通常営業	特別営業	休館日	通常営業	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	通常営業
9:30									
9:45									
10:00									
10:15		ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00			ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	
10:30					M	M	M	M	
10:45	M					Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	
11:00		TRX tunes 11:00 ~ 11:30							
11:15					ボディコンバット★ 11:15 ~ 12:15 Miyako				
11:30	M				M	M	M	M	
11:45		ViPR HIIT 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	ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	
12:00					M	M	M	M	
12:15	通常営業		休館日	通常営業					通常営業
12:30	M								
12:45					ボディパンプ ★ 12:45 ~ 13:45				
13:00									
13:15		ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15				ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	
13:30									
13:45							Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:00					ViPR HIIT 14:15 ~ 15:15	TRX tunes 14:15 ~ 14:45		TRX tunes 14:15 ~ 14:45	
14:15									
14:30		ボディコンバット ★ 14:45 ~ 15:45							
14:45									
15:00									
15:15									
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15									

ゴールデンウィークのLesmillsプログラムについて

- ゴールデンウィークの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）は3000円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。
- 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。