2023年　GWスケジュール

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

GWスケジュールのLesmillsプログラムについて

■**旧会員様（17年7月以前）は3000円**でLesmills（ボディパンプ ボディコンバット ボディバランス）にご参加いただけます。

■**金曜・火曜・水曜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。