

# 2024年 GWスケジュール

	4月28日 日 特別営業	4月29日 月 休館日	4月30日 火 特別営業	5月1日 水 特別営業	5月2日 木 特別営業	5月3日 金 特別営業	5月4日 土 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							
10:30			M			M	
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							
11:15			M		TRX tunes 11:00 ~ 11:30	M	
11:30					M		
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	Tabata プライオ+ 11:30 ~ 12:00	ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45	
12:00							
12:15					M		
12:30	M		M	M		M	
12:45							
13:00		休館日					通常営業
13:15	ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15						
13:30			ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ★ 13:15 ~ 14:15	
13:45							
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							
14:30	ViPR HIIT 14:45 ~ 15:45		TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 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	10周年パーティ 17:00 ~ 20:00						

時間変更

## 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。

## 4月28日（日）10周年パーティ

■日時:4月28日（日） 17:00 ~ 20:00 場所:ANSUR 予算:5000円(税込) 飲み物持参