

GWプログラムスケジュール[4.29-5.7]

	29土	30日	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日
8:00									
9:00					8:30-10:00 爽やか江ノ島 ウォーキング ☆雨天中止			9:00-9:30 ANIMAL FLOW	
10:00	9:30-10:30 TRX Fit		9:30-10:45 パーソナル セッション	9:00-10:15 パーソナル セッション		アウトリガー カヌー体験会 8:00-12:00 Yuka		9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT ☆マット持参	
11:00	11:00-12:00 Five Elements Toshi	rest day	11:00-12:00 美BODY WORKOUT	10:30-11:15 ダンベル &スポバンド	10:30-11:15 Pilates ☆マット持参			11:00-12:00 Five Elements Toshi	
12:00			12:15-13:00 Walking	11:30-12:15 doTERRAアロマ リラクソストレッチ	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT				
13:00									
14:00									
15:00						14:30-15:30 BEACH WORKOUT			14:30-15:15 Pilates ☆マット持参
16:00	ホームページ 	Instagram 				15:45-17:00 パーソナル セッション			15:30-16:15 TRX Basic
17:00									

- * 緑枠は受け放題グループレッスン、青枠はパーソナルトレーニング、赤枠はヨガ/イベント/ワークショップ
- * 赤枠のご予約は各インストラクターに直接お願いいたします！
- * 黄枠はシルバー会員とゴールド会員のみ参加可能なレッスンです！