

2024年度 ゴールデンウィーク プログラムスケジュール表

	4月29日 月曜日(昭和の日)	5月3日 金曜日(憲法記念日)	5月4日 土曜日(みどりの日)	5月5日 日曜日(こどもの日)	5月6日 月曜日(振替休日)
9:00					
9:30	😊 健康プラス 齊藤 9:30-10:00	😊 ポディパンプ30 福田 9:30-10:00	😊 体幹エクササイズ 長井 9:30-10:00	😊 健康プラス 福田 9:30-10:00	😊 健康プラス 福田 9:30-10:00
10:00	有 ボディバランス45 10:15-11:00 枅内 志津香	有 シンプルヨガ 10:15-11:00 福田 比呂	SMARISTART メガダンス45 10:15-11:00 枅内 志津香	有 ボディバランス45 9:45-10:30 枅内 志津香	有 ピラックスヨガ 10:15-11:00 福田 比呂
11:00	有 ボディコンバット45 11:15-12:00 伊藤 裕佳	😊 リズム体操 福田 11:30-12:00	有 ボディバランス45 11:15-12:00 小坂 晴子	SMARISTART ボディジャム45 10:45-11:30 枅内 志津香	😊 リズム体操 福田 11:30-12:00
12:00				😊 リズム体操 枅内 11:45-12:15	
13:00	4月29日は 国際 DANCE DAY!		有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	😊 簡単ステップ 伊藤 12:30-13:00	有 ボディアタック45 13:00-13:45 小林 和彦
13:30	有 ① メガダンス45 13:00-13:45 枅内 志津香	有 ボディアタック 13:00-14:00 小林 和彦	有 ボディジャム 13:30-14:30 内田 育美	有 ボディパンプ 13:30-14:30 伊藤 裕佳	有 ボディパンプ45 14:00-14:45 枅内 志津香
14:00	有 ② ボディジャム45 14:00-14:45 枅内 志津香	有 ボディジャム 14:15-15:15 枅内 志津香	有 ズンバ 14:45-15:45 内田 育美	有 ボディコンバット 15:00-16:00 小林 和彦	有 ボディバランス45 15:00-15:45 伊藤 裕佳
15:00	有 ③ ボディジャム45 15:00-15:45 小林 和彦	有 ボディコンバット ① 15:30-16:30 小林 和彦	有 ボディコンバット 16:00-17:00 伊藤 裕佳	😊 ストレッチポール 長井 16:15-16:45	有 ボディコンバット45 16:00-16:45 小林 和彦
16:00	有 ④ ボディジャム45 16:00-16:45 内田 育美	有 ボディコンバット ② 16:45-17:45 伊藤 裕佳			😊 ストレッチポール 長井 17:00-17:30
17:00	有 ⑤ ズンバ45 17:00-17:45 内田 育美				
18:00		有 ズンバ45 19:15-20:00 大町 みのり	有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子		有 メガダンス45 20:00-20:45 内田 育美
19:00	有 ボディアタック 19:30-20:30 小林 和彦	有 ボディパンプ45 20:30-21:15 枅内 志津香			有 ボディジャム45 21:00-21:45 内田 育美
20:00	😊 ストレッチポール 長井 20:45-21:15				
21:00					

29日は 国際 DANCE DAY!
参加すればするほどお得になる!
3本以上がお得。

1本 310円 ⇒ 310円
2本 620円 ⇒ 620円
3本 930円 ⇒ 830円
4本 1240円 ⇒ 930円
5本 1550円 ⇒ 1050円

購入方法
① 参加当日フロントで参加本数を申告し料金を支払う。
② 参加チケットを受け取る。
③ 参加時にインストラクターに渡す。

ご注意
・ミシン目の綴りでお願いいたします。
・切り取りはインストラクターがします。(切り取り無効)
・購入されたご本人のみ利用可
・チケットは対象プログラムのみ有効
・未利用でも返金はございません。

5月3～6日のスタジオプログラムは
プロテインプロを買って参加しよう。

プロテインプロ(レモンヨーグルト風味)買ってスタジオプログラムに参加すると通常600円(プロテインプロ 290円+スタジオ参加料 310円)のところ500円で参加できます。
*2アイテムの場合は、2個購入ください。

参加方法
① 当日チェックイン時にプロテインプロと参加費の合計500円を支払う。
② プロテインプロと整理券を受け取り、スタジオ前に並ぶ。
③ インストラクターに整理券を渡す。

尚、プロテインプロを購入しなくてもレッスンに参加できますが、通常料金(310円)となります。すでに購入済みのスタジオ参加券も利用できます。

マスカット風味は対象外

