

ゴールデンウィークスペシャルパス

●5月3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(火)は、
祝日特別プログラムになります。



	レスミルズスペシャルデー				NEWレッスンデー				GW特別プログラムデー							
	5/3(土) 祝				5/4(日)				5/5(月) 祝				5/6(火) 祝			
	1スタジオ	2スタジオ	プール	テニスドーム	1スタジオ	2スタジオ	プール	テニスドーム	1スタジオ	2スタジオ	プール	テニスドーム	1スタジオ	2スタジオ	プール	テニスドーム
10																
11				テニスドーム開放&成人プライベートレッスン	バランステック 10:30 ボディバランス45 10:45 加藤(千)	お子様 10:30~12:30 成人メンバー様 14:30~16:00 ※会員様同伴に限ります		バレトン 10:30 久世	お子様 10:30~12:30 成人メンバー様 14:30~16:00 ※会員様同伴に限ります	チャレンジステップ 10:30 安田					テニスドーム開放&成人プライベートレッスン	
12			成人メンバー様 13:00~16:00 ※会員様同伴に限ります		コンパクトテック 11:45 ボディコンパクト45 12:00 川森		ベーシックストレッチ45 11:45 山崎・加藤(千)			BODY FLOWヨガ 11:30 安田						
13			ウォーターバルーン		ハンパテック 13:00 ボディハンパ45 13:15 山崎		avex EZDO ダンササイズ 13:00 Maki			有料 ¥500 チャレンジサーキット90 13:00 稲寄						
14	休講	休講				休講			休講		休講					
15					CXWORXテック 14:15 CXWORX 14:30 加藤(洋)		avex EZDO ダンササイズ 14:15 Maki			ヒーリング体操 ラフィーラ 15:00 斉藤						
16					サバイバルコンパクト 15:30 加藤(洋)・山崎・土屋					ヨガ 16:00 佐野						
17																
18																

★ テニスドーム・ウォーターバルーン詳細、卓球面貸しスケジュールは別紙にてご確認ください。

- ★ 『サバイバルコンパクト』…70分全12曲のボディコンパクト！イントラ3名で豪華にハードにお届けします☆
素足で行います
- ★ 『バレトン』…フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズです。
全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます(^_^)
- ★ 『ベーシックストレッチ45』…基本のストレッチを正しいアライメントで行います。初心者の方、大歓迎！
- ★ 『avex EZDO ダンササイズ』…“ダンス×エクササイズ”の新ジャンル♪
誰もが知っている「TRF」の曲で、盛り上がりましょう!!
- ★ 『チャレンジサーキット』…トップクラスインストラクター☆稲寄☆がプロデュース！エアロビクス運動に筋力トレーニングをプラス!!この90分であなたの身体に変化が…

※ デイ会員様、デイアクア会員様は、
5日(月)、6日(火) は、ご利用頂けます。
3日(土)、4日(日) は、有料(¥1,620/1回)でご利用頂けます。

※ ナイト会員様は、
有料(¥1,620/1回)でご利用頂けます。

※ ビジターの方は、
有料(¥2,160/1回)でご利用頂けます。

スタジオ
有料リザーブ制度も
(¥200)
ご利用いただけます!

ゴールデンウィーク
5/3(土)・4(日)・5(月)・6(火)
営業時間
10:00~18:00
OLYMPIA