

ゴールデンウィークスペシャルレッスン

●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				
10	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
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)			パレトン 10:30 久世				テニスドーム開放&ジュニアプライベートレッスン	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					コンバットテック 11:45 ボディコンバット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					パンブテック 13:00 ボディパン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								
16					サバイバルコンバット 15:30 加藤(洋)・山崎・土屋											
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。

- ★ 『サバイバルコンバット』…70分全12曲のボディコンバット！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
- ★ 『パレトン』…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