

# GW祝日プログラムスケジュール

※デイトタイム会員様は時間外手数料  
お支払いでご利用できます。  
5/5(日)は通常営業になります。

5/3(金・祝)		5/4(土・祝)	
スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)
10:30 <b>W</b> 定員30名 MIZUHO塾 新百合ヶ丘校	※ プールレッスンはございません。 予めご了承下さい。	10:30 <b>W</b> バレトン ソールシンセシス	※ プールレッスンはございません。 予めご了承下さい。
11:00 MIZUHO 10:30~11:30		Chiharu 10:30~11:30	
12:00 <b>W</b> ファットバーンエアロ 田部 11:45~12:30		12:00 <b>W</b> シェイプバーン MIZUHO 11:45~12:30	
13:00 <b>W</b> RITMOS RAY 12:45~13:30		13:00 <b>W</b> カラダ調整ヨガ SAKI 12:45~13:30	
14:00 <b>W</b> コンディショニングヨガ YOU 13:45~14:45		14:00 <b>W</b> ピラティス YOKO 13:45~14:30	
15:00 <b>W</b> 定員30名 ハイパーボディ 佐々木 15:00~15:45		15:00 <b>W</b> 定員30名 ハイパーボディ 山崎 14:45~15:30	
16:00 <b>W</b> ハイパークラッシュ 山崎 16:00~16:45		16:00 <b>W</b> ハイパークラッシュ 宮田 15:45~16:30	
17:00		17:00 <b>W</b> HIP HOP tepei 16:45~17:45	
18:00		18:00	

## 【MIZUHO塾 新百合ヶ丘校】

無酸素運動と有酸素運動を融合しながら腹横筋まで使う、インストラクターMIZUHOがプログラミングしたトレーニング好きには堪らない60分！  
初心者様は要注意！！

## 【バレトン ソールシンセシス】

フィットネス・バレエ・ヨガの動きで筋力や柔軟性を高めながら、脂肪燃焼を目指すエクササイズです。