



2024年 ゴールデンウィーク
レッスンスケジュール

全レッスン 無料体験 できます！
ご友人、ご家族と 一緒にどうぞ★

昭和の日 4月29日		憲法記念日 5月3日		みどりの日 5月4日		振替休日 5月6日	
月		金		土		月	
10:00							10:00
10:30	整 10:15~10:45 モビバン ストレッチ NOBU高橋	整 10:30~11:00 モビバン ストレッチ NOBU高橋	整 10:30~11:00 モビバン ストレッチ NOBU高橋	整 10:30~11:00 モビバン ストレッチ NOBU高橋	整 10:15~10:45 モビバン ストレッチ NOBU高橋		10:30
11:00	燃 10:50~11:20 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	燃 11:10~11:40 リズムSTEP (定員制) [NOBU高橋]	燃 11:10~11:40 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	燃 11:10~11:40 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	燃 10:50~11:20 歩く 有酸素運動 [NOBU高橋]		11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
13:00		燃 13:00~13:30 歩く 有酸素運動 [NOBU高橋]	整 13:00~13:30 モビバン インナートレーニング [NOBU高橋]	整 13:00~13:30 モビバン インナートレーニング [NOBU高橋]			13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
18:00							18:00

※祝日の営業時間は 10:00~18:30 です。(フィットネス施設利用は18:00まで) 【全メンバー様】に利用頂けます。

※レッスンは 内容や担当者が変更、休講となる場合がございます。その場合、【公式LINE】にてお知らせ致します。