

すこやかプラザ 2022G.W.特別プログラムスケジュール (スタジオ)

4月30日 (土)		5月1日 (日)		5月2日 (月)		5月3日 (火)		5月4日 (水)		5月5日 (木)		
トレーニング/9:00~21:00		トレーニング/9:00~21:00		トレーニング/13:00~21:00		トレーニング/9:00~21:00		トレーニング/9:00~21:00		トレーニング/9:00~21:00		
スタジオ (小体育室)	フリースペース (フリープログラム)	スタジオ (小体育室)	フリースペース (フリープログラム)	スタジオ (小体育室)	フリースペース (フリープログラム)	スタジオ (小体育室)	フリースペース (フリープログラム)	スタジオ (小体育室)	フリースペース (フリープログラム)	スタジオ (小体育室)	フリースペース (フリープログラム)	
				営業時間 13:00~ 21:00								
						12時		12:15~13:00 ボディアタック45 森藤		12:15~13:00 ボディパンプ45 岡野		
13時	パーソナル トレーニング①	12:45~13:45 ★ボディパンプ 齋藤/岡野		13時	13:15~14:00 ピラティス 小磯	スタッフプログラム 13:30~14:00	13:15~14:15 ★ボディコンバット 森藤	スタッフプログラム 13:30~14:00	13:15~14:00 ピラティス 小磯	スタッフプログラム 13:30~14:00	13時	パーソナル トレーニング①
14時	14:15~15:00 ボディパンプ45 齋藤	14:00~14:45 ZUMBA 小林		14時	14:15~15:00 大人バレエ 小磯		パーソナル トレーニング①		14:15~15:00 エアロ初級 洗木		14時	
15時	15:15~16:00 ボディコンバット45 足立	15:00~16:00 ◇子供バレエ 小磯		15時		スタッフプログラム 15:15~15:35	パーソナル トレーニング②		パーソナル トレーニング①		15時	
16時	16:15~17:15 大人HIPHOP 定期教室振替分 ※教室会員のみに	※子供バレエの詳細は別 POPをご参照ください		16時	パーソナル トレーニング①						16時	スタッフプログラム 16:00~16:20
17時				17時							17時	
18時				18時							18時	
19時				19時	18:30~19:15 ボディバランス45 須田						19時	
20時				20時	19:30~20:15 ZUMBA 小林						20時	



2022年4月25日 (月) 15:00~ 予約受付開始!

特別 (有料) プログラムのご案内

1プログラム500円でご参加いただけます!
出たかかったけど、スケジュールが合わなかったあのプログラムも!
せっかく来るなら、あのプログラムに出てみようかな?
どのプログラムも初めての方も大歓迎!!

プログラム定員 15名 (※フリープログラムは除く)

<新登場!>パーソナルトレーニングのご案内

一人一人のニーズに合わせたプログラムで、担当インストラクターや内容はお客様に自由にお決めいただけます!

バレエ個人レッスン・レスミルズパーソナル・筋カトレニング・ヨガパーソナル・・・
各時間帯1名! ぜひこの機会に、自分だけのレッスンを体験してみませんか?

30分: 1,500円/60分: 3,000円

※事前申し込み制・別途施設利用料がかかります。(1回利用料・回数券使用・会員券提示・教室会員カード提示)