

2025 GW STUDIO&POOL SPECIAL PROGRAM

時間	4月29日 (火)				5月3日 (土)				5月4日 (日)				5月6日 (火)				時間						
	スタジオ	2階ジム	プール		スタジオ	2階ジム	プール		スタジオ	2階ジム	プール		スタジオ	2階ジム	プール								
			無料	有 料			無料	有 料			無料	有 料			無料	有 料							
10:00			10:00-11:30 キッズスクールイベント								キッズスイミングスクール						10:00						
10:15	10:15-11:00 やさしい エアロビクス HIRO	10:30-11:00 LBトレーニング							10:15-11:00 ヨガ KAME					10:15-11:00 やさしい エアロビクス HIRO					10:15				
10:30								10:30-11:00 アクアエクササイズ 鶴田												10:30			
11:00																	11:00						
11:15	11:15-12:00 背骨 コンディショニング HIRO						11:10-11:40 初級 山田	11:10-11:40 中上級 青木					11:15-12:00 バレトン HIRO			11:00-11:30 入門 山田	11:00-11:30 中上級 (クロール) 佐久本	11:30					
11:30																						11:30	
12:00																	12:00						
12:15	12:15-13:00 BODY BALANCE 渡辺				12:00-13:15 山口観弘 スペシャル レッスン	12:15-13:00 ピラティス &ボール ナギサ							12:15-13:00 UBOUND 田雑				12:20-12:50 中上級 (平泳ぎ) 青木	12:30					
12:30																							13:00
13:00			有料レッスン														13:30						
13:15	13:15-14:15 BODYPUMP 浅川 武中				13:30-14:00 ウォーター バレーボール	13:15-14:15 BODY COMBAT 菅 手塚							13:30-14:00 中上級 (月毎4種目) 鶴田	13:15-14:15 BODYPUMP 市川 武中					14:00				
14:00																							
14:30																	15:00						
15:00	14:45-15:45 BODY COMBAT 浅川 金子				14:30-15:30 BODYJAM Risa 手塚	事前予約制							14:45-15:15 ウォーター バレーボール	14:45-15:45 BODY COMBAT 今井 金子					15:30				
15:30																							
16:00			キッズスイミングスクール				キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール						16:30					
16:30																					17:00		
17:00	キッズ体操教室					キッズ体操教室											キッズ体操教室					17:30	
17:30																							
18:00																		18:30					
18:30																					19:00		
19:00					18:30-19:00 足ひれ 鶴田																	19:30	
19:30	19:15-20:00 ヨガ 渡辺						19:15-20:00 BODYPUMP 武中 佐藤								19:15-20:00 BODY BALANCE 渡辺			20:00					
20:00																							
20:30																選手コース		21:00					
21:00																							

・ゴールデンウィーク期間中の営業時間は10:00～21:00となります。
・事前予約のレッスンは4月20日（日）10:00からスマートハローにて申し込み開始となります。
※お得なキャンペーン実施！ゴールデンウィーク期間中に限り、時間外料金が通常1,100円のところ、特別価格の550円でご利用いただけます！皆様のご利用お待ちしております。