

# 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	
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 バレトン Haruka				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																	11:00	
11:30	11:15-12:00 背骨 コンディショニング HIRO					11:15-12:00 エアロビクス ベーシック ナギサ				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
12:00																	12:00	
12:30	12:15-13:00 BODY BALANCE 渡辺					12:00-13:15 山口觀弘 スペシャル レッスン				12:15-13:00 ピラティス &ボール ナギサ			11:15-12:15 フラダンス 末吉			12:15-13:00 UBOUND 田舩	12:20-12:50 中上級(平泳ぎ) 青木	12:30
13:00																	13:00	
13:30	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																	14:00	
14:30																	14:30	
15:00	14:45-15:45 BODY COMBAT 浅川 金子																15:00	
15:30																	15:30	
16:00																	16:00	
16:30																	16:30	
17:00																	17:00	
17:30																	17:30	
18:00																	18:00	
18:30																	18:30	
19:00																	19:00	
19:30	19:15-20:00 ヨガ 渡辺					18:30-19:00 足ひれ 鶴田				19:15-20:00 BODYPUMP 武中 佐藤			19:50-20:20 ウォーター バレーボール			19:15-20:00 BODY BALANCE 渡辺		20:00
20:00																	20:00	
20:30																	20:30	
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。