

ガバス祭特別スケジュール

3月22日(月)

振替休日

	ジム			スタジオ			プール	
				1	2	3		
10:30				オープニング セレモニー				10:30
11:00			11:00 マシン「胸」		11:00			11:00
11:30			11:30 マシン「背中」	11:15	スピリチュアル ヨーガ2 若林	11:15	ミニボール 体操 齊藤ひ	11:30
12:00	11:30 初回 説明会		12:00 マシン「脚」	FB 野村				12:00
12:30				12:30	12:25	12:10		12:30
13:00	12:35 スタート		13:00 ダンベルEX	シンプル WO2 野村	BST 大津	12:40 リフレッシュボディ	New! 12:30 ウェーブ アクア <small>予約バンド</small> 若林・宅見	13:00
13:30			13:30 マシン「胸」	New! 13:30 ZUMBA Carnival 滝沢・齊藤ひ	13:30	13:15	13:30	13:30
14:00			14:00 マシン「背中」		オリジナル スタート 大津	睡眠力アップ セミナー 森谷	スイム&ウオーク 五十嵐・千葉	14:00
14:30			14:30 マシン「脚」	14:45	14:40	14:30	14:30	14:30
15:00			15:00 ダンベルEX	Sweet STEP Mr. & Mrs. 前野	アクティブ ヨーガ2 yoriko	とことん腕立て!	M. A. D. 伊東・今村	15:00
15:30			15:30 マシン「胸」	13:00より整理券配布		15:00	15:30	15:30
16:00			16:00 マシン「背中」	16:00	16:00	15:30	16:00	16:00
16:30			16:30 マシン「脚」	Hyper Fusion Aerobics Party 90 金子・齋藤あ 宅見	ビート シリーズ クロニクル 吉田・今村	16:00	16:00	16:30
17:00					14:00より整理券配布	しっかり腹筋!	16:30	17:00
17:30						15:30	16:30	17:30
18:00				New! 17:40 骨盤調整 鳥越	17:15	ストレッチ	16:30	18:00
18:30					ストリート ダンス 由起		16:30	18:30
19:00閉館								

ランニングマシンイベント
「東海道五十三次を走る」
(詳細は別途ポスターにてお知らせ致します)