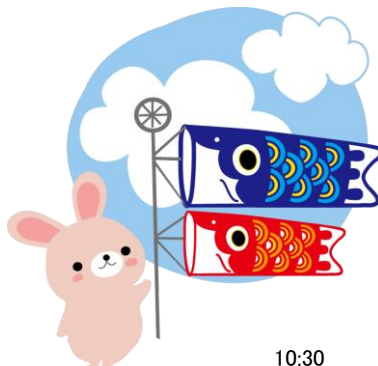


# スポーツプラザ進化塾

## 2018

# GW特別レッスン



4/28(土)・4/29(日)は通常通り営業いたします。レッスン内容は4月スケジュールにてご確認ください

4/30(月)はマシンメンテナンスの為お休みです！

5/1(火)・5/2(水)は通常通り営業いたします。レッスン内容は5月スケジュールにてご確認ください

	10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
<b>5/3(木)</b> 憲法記念日		ジム会員無料	ストレッチポール +骨盤調整 45 11:30~12:15 大友	エアロ 45 12:30~13:15 小田	ストリートダンス 60 13:30~14:30 LARK	パーベル 45 14:45~15:30 大友	FULLBOX 45 15:45~16:30 鈴木	
<b>5/4(金)</b> みどりの日			パーベル 60 11:30~12:30 大友	FULLBOX 60 12:45~13:45 鈴木	MEGADANZ 60 14:00~15:00 小原	姿勢調整 60 15:15~16:15 鈴木	ジム会員無料	短縮営業 10:30から17:00 までの営業と なります。
<b>5/5(土)</b> こどもの日		ジム会員無料	バランスボール 45 12:00~12:45 大友	エアロマラソン 120 13:00~15:00 鈴木・小田・小原・大友		~エアロマラソン~ 正統なエアロビクスのみ (ウォーキング・ジョギング) ナント120分!! 完走を目指しましょう		

**5/6(日)から通常営業いたします！**

15分刻みに担当者が変わります

☆120分エアロマラソンでは入退場自由ですが、ウォームアップを充分に行ってください

ジム会員の方 → フリー券、又はコイン(500円)で受講できます。

レッスン会員の方 → 全てのレッスンを受講できます。

曜日会員の方 → 指定曜日外のレッスンは、コイン(500円)で受講できます。

ビジター(会員外) 4/28(土)~5/6(日)まで、GWはご家族ご友人と進化塾で！！  
トレーニングジム レッスンもプライスダウン！！同日2本目以降受講の場合、割引あり！  
10分200円→1日500円 75分は、1400円→1200円  
時間制限なし 45分~60分とエアロマラソン120は、1100円→1000円