



スポーツプラザ進化塾

2017 GW特別レッスン

4/30(日)はマシンメンテナンスの為お休みです!

10:30	11:30	12:00	13:00	14:00	19:00	20:00	22:00
4/29(土) 昭和の日(通常営業)		FULLBOX 45 12:30~13:15 小原	ZUMBA 13:30~14:15 小原		イージーエアロ 45 18:45~19:30 柴田	リトモス 45 19:45~20:30 柴田	
10:00	10:30	11:00	12:00	19:00	20:00	21:00	22:00
5/1(月) 通常営業		かんたん STEP 45 10:30~11:15 小田	リラクゼーション 体操 45 11:30~12:15 竹岡		FULLBOX 45 19:00~19:45 小原	HIPHOP 60 20:00~21:00 笠次	笠次 スペシャル
5/2(火) 通常営業	ストレッチボール 20 10:30~10:50 大友	バーベル入門 20 11:00~11:20 大友	リトモス 45 11:30~12:15 柴田		エアロ WJ 60 19:00~20:00 柴田	ダンス入門 20 20:15~20:35 小田	ステップ 45 20:45~21:30 小田
10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
5/3(水) 憲法記念日		ジム会員無料 バランスボール 45 12:00~12:45 柴田	アフリカンダンス 60 13:00~14:00 笠次	ZUMBA ジョイント 14:15~15:00 小田・小原	バーベル 60 ジョイント 15:15~16:15 鈴木・大友		ジム会員無料
5/4(木) みどりの日		ジム会員無料 ピラティス 45 12:00~12:45 鈴木	エアロ 60 13:00~14:00 柴田	FULLBOX 45 14:15~15:00 鈴木	ファンクショナルサーキット 45 15:15~16:00 小原	ストレッチボール 30 16:15~16:45 大友	
5/5(金) こどもの日		ジム会員無料 骨盤体操 45 12:00~12:45 大友	ジョイント 100 13:00~14:40 小田・柴田・鈴木・大友・小原		ストリートダンス 入門 60 15:00~16:00 LARK!!		
5/6(土) 短縮営業		リトモス 45 11:30~12:15 柴田	ジム会員無料 ストレッチヨガ 45 12:30~13:15 柴田	バーベル 45 13:30~14:15 大友	FULLBOX 45 14:30~15:15 小原		

祝日ですが
10:30から22:00まで
通常通り営業致します。

通常通り営業致します。

短縮営業
10:30から17:00
までの営業と
なります。

☆100分ジョイント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) 4/29(土)~5/6(土)まで、GWはご家族ご友人と進化塾で!!

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!

トレーニングジム
10分200円
→1日500円
時間制限なし

75分は、1400円→1200円
45分~60分とジョイント100は、1100円→1000円
30分は、700円→500円
20分は、400円