

スポーツプラザ進化塾 2016 GW特別レッスン

4/29(金)・30(土)はマシンメンテナンスの為お休みです！

	10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:30	16:00	17:00	18:00	19:00
5/1(日) 通常営業			エアロ 60 11:30~12:30 柴田	ストレッチヨガ 45 12:45~13:30 柴田			バーベル 75 16:15~17:30 小原		代行です	
5/2(月) 通常営業		かんたん STEP 45 10:30~11:15 小田	骨盤体操 45 11:30~12:15 大友	代行です		FULLBOX 60 19:00~20:00 小原	HIPHOP 75 20:15~21:30 小田			22:00
5/3(火) 憲法記念日		パワーミックス導入北海道初！ 進化塾とNAS札幌だけ バーベルを使った筋コンディショニングの間にエアロビクスやステップが入る楽しく効果的なレッスンです。		エアロ WJ 60 13:00~14:00 柴田	初めてのジョイント！ ZUMBA 14:15~15:15 小田・小原		FULLBOX 45 15:30~14:15 小原		フツーにやります	17:00
5/4(水) みどりの日		大友孝仁 エアロジョギング プチデビュー！		かんたん HIPHOP 45 13:00~13:45 小田	NEW パワーミックス 60 14:00~15:00 鈴木	人数制限有 25名	ストレッチヨガ 45 15:15~16:00 柴田	ジム会員無料		
5/5(木) こどもの日		5名のインストラクターが次々を行う ジョイント100分お楽しみに！		ジョイント 100 13:00~14:40 柴田・小田・鈴木・小原・大友		ストレッチポール 30 14:55~15:25 大友	ジム会員無料	ポールで体リセット！ 定員15名！		

☆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

ビジター(会員外) 5/1(日)~5/5(木)まで

トレーニングジム
1日500円
時間制限なしで
利用可能！

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！
75分・FULLBOX60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

ジム会員の方 → フリー券、又はシルバーコイン
(500円)で受講できます
30分300円

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 → 指定曜日のレッスンは、
シルバーコイン(500円)で受講できます。