

# GWスペシャルプログラム

4月29日

4月30日

5月1日

5月2日

5月3日

5月4日

5月5日

5月6日

	時間	月	火	水	木	金	土	日	月	時間		
10:00オープン	10:00				G.Wスペシャル		【親子教室】月2	【Linoクラス】月2~4		10:00		
	10:30	ウェープリング コンディショニング 入退室自由 10:15~11:45	ハタヨガ 10:15~11:15	ワンポイントエアロ 10:15~11:00	HULA ワークショップ Josh Tatofi Ku' u Tiare 会員 4,800円 非会員 7,800円 10:15~12:15 Nani Aloalo Makanani 'ōlino Kaoru 有料WS (事前申込み)	ウェープリング コンディショニング 入退室自由 10:15~11:45	第1 ママ-フラ 10:15~11:15 Nani Aloalo	第1 Lino 10:15~11:45 Nani Aloalo Makanani 'ōlino Kaoru	ウェープリング コンディショニング 入退室自由 10:15~11:45	10:30		
	11:00			ウェーブピラティス 11:15~11:45						11:00		
	11:30		バンド フィジカルトレーニング 11:30~12:15				フリーサーキット1 (映像) バンド 入退室自由 11:30~12:30			11:30		
	12:00	映像エアロ30 12:00~12:30			ハタヨガ 12:00~13:00		ハタヨガ 12:00~13:00			映像エアロ30 12:00~12:30	12:00	
	12:30	エンジョイマッスル 12:45~13:15	リカバリーストレッチ 12:30~13:00			フリーサーキット3 (映像) 入退室自由 12:45~13:45		【フラダンス】月4 リラックス HULA 12:45~14:15 Nani Aloalo	ダンサーズストレッチ 12:30~13:00	G.Wスペシャル 腹筋マッスル 12:45~13:15	12:30	
	13:00			スタイルアップヨガ 13:15~13:45			バンドフィジカル30 13:15~13:45				13:00	
	13:30	ダンサーズストレッチ 13:30~14:00	ピギナーフローヨガ 13:15~14:00						ポール フィジカルトレーニング 13:15~14:00	ダンサーズストレッチ 13:30~14:00	13:30	
	14:00			30ミニッツストレッチ 14:00~14:30		G.Wスペシャル	脳活エクササイズ 14:00~14:45				14:00	
	14:30	ウェーブストレッチデトックス 14:15~14:45	【フラダンス】月4 オールレベル 14:15~15:45 Nani Aloalo	パワーピラティス 14:45~15:30		ハタヨガ 14:00~15:00		オルオル フラ 14:30~15:15			14:30	
	ナイト会員 タイム  祝日 15:00~OK	15:00	コンビネーション エアロ45 (映像) 15:00~15:45				G.Wスペシャル				15:00	
		15:30					G.Wスペシャル	リラックスヨガ 15:00~15:30		コンビネーション エアロ45 (映像) 15:00~15:45	15:30	
		16:00	オテアピクス 16:00~16:45		ウェーブストレッチ MOREビューティ 15:45~16:30	G.Wスペシャル	筋トレ女子 まゆみ 15:30~16:30	コンビネーション エアロ45 (映像) 15:45~16:30	ベーシックピラティス 15:30~16:00	コンビネーション エアロ45 (映像) 15:45~16:30	オテアピクス 16:00~16:45	16:00
		16:30		オルオル フラ 16:15~17:00					筋膜リリース 16:15~16:45	フリーサーキット3 (映像)		16:30
17:00		ダンサーズストレッチ 45 17:00~17:45		G.Wスペシャル	G.Wスペシャル		フリーサーキット2 (映像) ポール 入退室自由 16:45~17:45		コンビネーション エアロ45 (映像) 16:30~17:45	ダンサーズストレッチ 45 17:00~17:45	17:00	
17:30			映像エアロ30 17:15~17:45								17:30	
18:00		18時クローズ									18:00	
18:30			ウェーブストレッチリセット 18:15~18:45	スタイルアップヨガ 18:15~18:45		ダンサーズストレッチ 45 18:15~19:00					18:30	
19:00			ポールエクササイズ 19:00~19:30		30ミニッツストレッチ 19:00~19:30						19:00	
19:30											19:30	
20:00		ハタヨガ 19:45~20:45		フリーサーキット4 (映像) 入退室自由 19:45~20:45						20:00		
20:30					ウェーブストレッチ フロープラス 20:00~20:45					20:30		
21:00クローズ										21:00		

会員種別にかかわらず、どなたでもご参加いただけるG.Wの特別レッスン！  
 HULA会員さんもナイト会員さんも、この機会に是非ご参加ください♪  
 ※キッズスクールの生徒は除く



# GW スペシャルWEEK クラス紹介



会員種別にかかわらず、どなたでもご参加いただけるG.Wの特別レッスン！

HULA会員さんもナイト会員さんも、この機会に是非ご参加ください♪ ※キッズスクールの生徒は除く

## バジピラティス

5/1(火) 16:45~17:30 岩井

BASIピラティスは、ピラティスの基本的なスタイルに科学的知識やスポーツ、バレエ、ダンスなどの分野を組み合わせたアクティブピラティスです！  
より深く筋肉の可動域をあげていきましょう！

## 脳活エクササイズ

5/3(金) 14:00~14:45 佐藤

脳を活性化させるゲーム感覚の楽しいエクササイズ♪  
アタマとカラダの運動を同時に行う面白いレッスンで、会員さん同士のコミュニケーションも深まりますよ♥  
一緒にたくさん笑いましょう(≧▽≦)

## GWスペシャルHULA ワークショップ

有料WS 事前申込み

5/2(木) 10:15~12:15

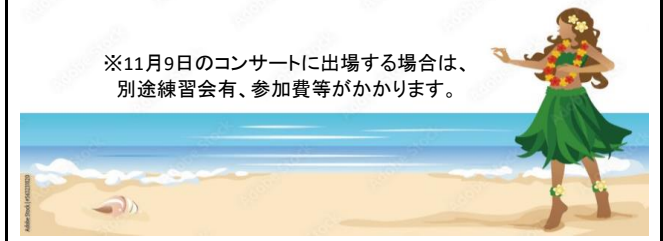
Mele: Josh Tatofi - Ku' u Tiare

講師 Makanani'ōlino kaoru

会員:4800円 非会員:7800円

今を時めくハワイの人気アーティスト Josh TatofiのMele(唄) Ku' u Tiareを1日で仕上げます。動画撮影の特典つき♪  
そしてなんと！11月9日のジョシュのコンサートで踊れます！！※  
こんな機会はもう来ないかもしれません！お見逃しなく！！

※11月9日のコンサートに出場する場合は、別途練習会有、参加費等がかかります。



## 筋トレ女子

5/2(水) 15:30~16:30 齋藤まゆみ

引き締まったBODYを手に入れ 女子力を高めましょう♥  
ガッツリ筋トレ！パワー！パワー！パワー！  
今日も頑張るすべての女子へ!!  
※年齢制限はありません。

## リラックスヨガ

5/3(金) 15:00~15:30 星川

身体の不調、ストレス、不眠…等溜め込んでいませんか？  
無意識に固まってしまう身体の緊張感を緩ませ、浅い呼吸から深い呼吸へ導きましょう。心身を癒してリラックス♪  
ゆっくり動くので初心者の方も無理なくご参加いただけます。

## マットサイエンス

5/2(水) 16:45~17:30 齋藤まゆみ

マットサイエンスとは…  
ヨガ+ピラティスで主に体幹部を鍛えるエクササイズ。  
じっくりと身体を動かしながらインナーマッスルを鍛えましょう♪  
筋トレ女子で鍛え、マットサイエンスで身体を整え、素敵女子へ…♥

## 腹筋マッスル

5/6(月・祝) 12:45~13:15 梅田

名前の通り、腹筋のメニューてんこ盛り…！？  
お腹周りを中心に鍛えていきます。  
後はいつも通り、元気に楽しく♪  
あくまでもご自身のペースで。是非ご参加ください！

KeiYO GAS グループ



女性のための フィットネス&フラスタジオ

ALOHA フィットネス **Lei**

〒277-8519

千葉県柏市若葉178-4 ららぽーと柏の葉北館3階

☎04-7197-7711

営業時間 平日 10:00~21:00  
土・日・祝 10:00~18:00

アロハフィットネス

検索

