

GW特別スケジュール 千駄ヶ谷店

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)
7:30 ~ 8:15	朝瞑想				朝瞑想			朝瞑想	
9:00 ~ 10:15	超姿勢力			超姿勢力	超姿勢力		超姿勢力	超姿勢力	
11:00 ~ 12:15	超姿勢力			超姿勢力	超姿勢力	超姿勢力	超姿勢力	超姿勢力	超姿勢力
13:00 ~ 14:15	集中力 アップ			集中力 アップ	集中力 アップ	集中力 アップ	特別クラス ダイエット (男性限定)	集中力 アップ	特別クラス スパルタン (男女混合)
15:00 ~ 16:15	集中力 アップ			集中力 アップ	集中力 アップ	集中力 アップ	特別クラス ダイエット (女性限定)	集中力 アップ	集中力 アップ
17:00 ~ 18:15	疲労回復			疲労回復	疲労回復	超姿勢力		疲労回復	疲労回復

■ 朝瞑想 / 男女合同朝瞑想プログラム
 ■ 男性専用プログラム
 ■ 女性専用プログラム

※ジムにはクラス開始の15分前よりご入室いただけます。 ※ジム内にはシャワーはございません。

GW特別スケジュール 新宿店

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)
9:00 } 10:15	疲労回復	疲労回復	疲労回復		疲労回復		疲労回復		
11:00 } 12:15	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	
13:00 } 14:15	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	
15:00 } 16:15	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復	
17:00 } 18:15	疲労回復	疲労回復	疲労回復	疲労回復		疲労回復	疲労回復	疲労回復	

■ 朝瞑想 / 男女合同朝瞑想プログラム
 ■ 疲労回復 / 男性専用 疲労回復プログラム
 ■ 疲労回復 / 女性専用 疲労回復プログラム

※ジムにはクラス開始の15分前よりご入室いただけます。 ※ジム内にはシャワーはございません。