



ゴールデンウィーク・祝日スケジュール

4月29日(日)・5月3日(木)・5月4日(金)・5月5日(土)



スタジオ

4月29日(日) 昭和の日

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
0	30	50	50	0	40	10			0
	スッキリ体操	はじめて ピラティス		ソフトエアロ	ストレッチ				
	永井	井上		井上					

5月3日(木) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	30	50	40	0	40	0	0
	姿勢改善 ストレッチ	エクササイズ 姿勢改善		リズムエアロ	ストレッチ		
	佐子	佐子		吉田			

5月4日(金) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17	
0	30	10	15	50	0	50	30	0
	ヨガ ストレッチ	カラダ・メンテ		ホット ヨガ	ウエーブ リング			
	城本	城本		城本	城本			

5月5日(土) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17	
0	30	50	40	0	30	40	0	0
	のびのび体操	ボールEX		ステップ	筋トレ			
	永井	永井		井上	井上			

スイミング

4月29日(日) 昭和の日

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
0									30	0		
[Blue shaded area]												
0		0							30		0	
1~4		全コース										

5月3日(木) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17				
0							30	0			
[Blue shaded area]											
0		0			0				30		0
1~4		全コース			1~3						

5月4日(金) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17				
0							30	0			
[Blue shaded area]											
0		0			0				30		0
1~4		全コース			1~3						

5月5日(土) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17				
0							30	0			
[Blue shaded area]											
0		0			0				30		0
1~4		全コース			1~3						