



# 観音寺店 祝日スケジュール



4月29日(金)・5月3日(火)・5月4日(水)・5月5日(木)

## 4月29日(金) 昭和の日

|    |                         |    |    |    |            |    |    |   |
|----|-------------------------|----|----|----|------------|----|----|---|
| 10 | 11                      | 12 | 13 | 14 | 15         | 16 | 17 |   |
| 0  | 30                      | 0  |    | 0  | 20         | 30 | 50 | 0 |
|    | リラクゼーション<br>ストレッチ<br>佐子 |    |    | 腹  | ダンベル<br>体操 |    |    |   |
|    |                         |    |    | 藤田 | 藤田         |    |    |   |
| 10 | 11                      | 12 | 13 | 14 | 15         | 16 | 17 |   |
| 0  |                         |    |    |    |            |    | 45 | 0 |
| 0  | 20                      | 10 |    |    |            |    | 45 | 0 |
| 全  | 1~4                     |    |    |    | 全コース       |    |    |   |

## 5月3日(火) 憲法記念日

|    |                            |    |    |                    |    |      |    |   |
|----|----------------------------|----|----|--------------------|----|------|----|---|
| 10 | 11                         | 12 | 13 | 14                 | 15 | 16   | 17 |   |
| 0  | 30                         | 0  |    | 0                  | 30 |      | 0  |   |
|    | ストレッチ<br>＆<br>トレーニング<br>高橋 |    |    | コア<br>トレーニング<br>真廣 |    |      |    |   |
|    |                            |    |    |                    |    |      |    |   |
| 10 | 11                         | 12 | 13 | 14                 | 15 | 16   | 17 |   |
| 0  |                            |    |    |                    |    |      | 45 | 0 |
| 0  | 20                         | 0  |    | 0                  |    | 0    | 45 | 0 |
| 全  | 1~4                        |    |    | 1~3                |    | 全コース |    |   |

## 5月4日(水) みどりの日

|    |                      |    |    |                |    |      |    |   |
|----|----------------------|----|----|----------------|----|------|----|---|
| 10 | 11                   | 12 | 13 | 14             | 15 | 16   | 17 |   |
| 0  | 30                   | 0  |    | 0              | 40 |      | 0  |   |
|    | エクササイズ<br>機能改善<br>藤井 |    |    | ハタ<br>ヨガ<br>田井 |    |      |    |   |
|    |                      |    |    |                |    |      |    |   |
| 10 | 11                   | 12 | 13 | 14             | 15 | 16   | 17 |   |
| 0  |                      |    |    |                |    |      | 45 | 0 |
| 0  | 20                   | 0  |    | 0              |    | 0    | 45 | 0 |
| 全  | 1~4                  |    |    | 1~3            |    | 全コース |    |   |

## 5月5日(木) こどもの日

|    |                    |                           |    |                        |    |    |    |   |
|----|--------------------|---------------------------|----|------------------------|----|----|----|---|
| 10 | 11                 | 12                        | 13 | 14                     | 15 | 16 | 17 |   |
| 0  | 30                 | 50                        | 50 | 0                      | 50 |    | 0  |   |
|    | かんたん<br>ストレッチ<br>窪 | エア<br>ジョ<br>イド<br>イ<br>合田 |    | デ<br>ト<br>ク<br>ス<br>城本 |    |    |    |   |
|    |                    |                           |    |                        |    |    |    |   |
| 10 | 11                 | 12                        | 13 | 14                     | 15 | 16 | 17 |   |
| 0  |                    |                           |    |                        |    |    | 45 | 0 |
| 0  | 20                 | 0                         |    | 0                      |    | 0  | 45 | 0 |
| 全  | 1~4                |                           |    | 1~3                    |    |    |    |   |