



ゴールデンウィーク・特別スケジュール

4月30日(火)・5月1日(水)・5月2日(木)



スタジオ

4月30日(火) 退位の日

| | | | | | | | |
|----|----|-------|--------|-------|----|----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0 | 30 | 30 40 | 10 | 0 | 40 | 0 | 30 |
| | ヨガ | 体幹ボール | 楽しくエアロ | トレリズム | | | |
| | 森川 | 石津 | 石津 | 石津 | | | |

5月1日(水) 即位の日

| | | | | | | | |
|----|------------------|--------|--------|------------------|---------------|------|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0 | 30 | 10 15 | 0 | 50 | 20 30 | 0 10 | 0 |
| | ストレッチで リフレッシュ | スパコリラオ | 身体リセット | リングを使って 身体の調整 | ミュージック エアロ | | |
| | 山下 | 松本 | 高橋 | 山下 | 山下 | | |

5月2日(木) 国民の休日

| | | | | | | | |
|----|-----|---------------|--------------|-------|----------------|----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0 | 30 | 30 50 | 20 30 | 20 30 | 0 10 | 30 | 0 |
| | 太極拳 | ミュージック マーチ | 身体すっきり ヨガ | 健脚 | 肩すっきり ストレッチ | | |
| | 金子 | 山下 | 山下 | 筒井 | 筒井 | | |



ゴールデンウィーク・特別スケジュール

4月30日(火)・5月1日(水)・5月2日(木)



スイミング

4月30日(火) 退位の日

| | | | | | | | |
|-----------|----|----------|----|-----|----|-----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0 | 30 | 0 | 0 | 40 | | 30 | 0 |
| スイミング自由水泳 | | 基本クローリング | | | | | |
| | | 藤澤 | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 40 | | | 30 | 0 |
| 4~7 | | 全コース | | 4~7 | | 5~7 | |

5月1日(水) 即位の日

| | | | | | | | |
|-----------|----|-------|----|-----|----|-----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0 | 30 | 0 | 0 | 40 | | 30 | 0 |
| スイミング自由水泳 | | 基本背泳ぎ | | | | | |
| | | 三宅 | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 40 | | | 30 | 0 |
| 4~7 | | 全コース | | 4~7 | | 5~7 | |

5月2日(木) 国民の休日

| | | | | | | | |
|-----------|----|------|----|-----|----|-----|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 0 | 30 | 0 | 0 | 40 | | 30 | 0 |
| スイミング自由水泳 | | ポイント | | | | | |
| | | 岡本 | | | | | |
| 0 | 0 | 0 | 40 | | | 30 | 0 |
| 4~7 | | 全コース | | 4~7 | | 5~7 | |