



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	0 10	50	0	30				0
	ゆがみ改善 ストレッチ	やさしい エアロ		B ポール E X					
	岡崎	岡崎		松尾					

5月3日(木) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	30	10 20	0	30	10		0
	リングを使って 伸ばして	GO! エアロ ピクス!		スタン レベル チ&			
	山下美	山下美		小森			

5月4日(金) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	30	0 10	50	30	0		0
	のびのび ストレッチ	ミュージック エアロ		体幹 E X			
	道北	道北		河原			

5月5日(土) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	50		30	10		0
		モーター エアロ ニング			リフ レッシ ョガ		
		合田			山本		



## 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		0						30	0
スイミング自由水泳									
0		0						30	0
5~7		全コース							

5月3日(木) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17
0		0			0	30	0
スイミング自由水泳						選手育成練習 (1~6コース使用)	
0		0			0	30	0
5~7		全コース				7	

5月4日(金) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0		0			0	30	0
スイミング自由水泳						選手育成練習 (1~6コース使用)	
0		0			0	30	0
5~7		全コース				7	

5月5日(土) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0		0			0	30	0
スイミング自由水泳						選手育成練習 (1~6コース使用)	
0		0			0	30	0
5~7		全コース				7	