

2024年ゴールデンウィーク 特別プログラムタイムテーブル

	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月・祝)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日)	5月6日(月・祝)
9:00									
30			バランスボール体操 9:30~10:00 中井	チビボール体操 9:30~10:00 片岡	ストレッチボール 9:30~10:00 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡			バランスボール体操 9:30~10:00 中井
10:00			青竹ふみ 10:15~10:35 中井	お手軽運動 10:15~10:45 片岡	ココから体操 10:15~10:45 西村	フィットネスフラ 10:15~11:00 市川			青竹ふみ 10:15~10:35 中井
30	エアロ45 10:45~11:30 猿木	エアロ45 10:45~11:30 猿木	ボールコントロール 10:45~11:30 片岡		エアロ60 11:00~12:00 太田ち	お手軽運動 11:15~11:45 片岡	エアロ45 10:45~11:30 猿木		ボールコントロール 10:45~11:30 片岡
11:00									
30	ボールコンディショニング 12:00~12:45 筒井	ZUMBA45 11:45~12:30 猿木	エアロ60 12:00~13:00 太田ち	ヨガ45 12:15~13:00 谷	ピラティス30 12:30~13:00 奥田		ボールコンディショニング 12:00~12:45 筒井		
12:00									
30				THEチャレンジ 13:15~13:45 西村	エアロ45 13:15~14:00 奥田				
13:00				ピラティス60 14:00~15:00 下岡	THEチャレンジ 14:15~14:45 西村	ヨガ60 14:00~15:00 小藪			
30				リラクゼーション 15:15~15:45 西村	リラクゼーション 15:00~15:30 西村		ストレッチボール 15:15~15:45 西村	ヨガ60 14:00~15:00 阿部	
14:00									
30									
15:00									
30									
16:00									
18:00									
30									
19:00	ほぐしケア 18:45~19:15 西村			ヨガ30 18:45~19:15 大田や	ヨガ45 18:45~19:30 小藪				
30				エアロ45 19:30~20:15 大田や					
20:00									
30									
21:00									

※4月27日(土)・5月1日(水)・2日(木)は通常営業となります。お間違いのない様お願い致します。