２０２５年ゴールデンウイーク　特別プログラムタイムテーブル

	4月27日(日)	4月28日(月)	4月29日(火・祝)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土祝)	5月4日(日・祝)	5月5日(月・祝)	5月6日(火・祝)
9:00				休館日			休館日			
30			ウェーブストレッチ 9:30～10:00 西村		ストレッチポール 9:30～10:00 西村	チビボール体操 9:30～10:00 片岡				ウェーブストレッチ 9:30～10:00 西村
10:00	エアロ４５ 10:15～11:00 猿木	ボールコントロール 10:00～10:45 片岡	ココから体操 10:15～10:45 西村		ココから体操 10:15～10:45 西村	お手軽運動 10:15～10:45 片岡			ボールコントロール 10:00～10:45 片岡	ココから体操 10:15～10:45 西村
30	ZUMBA４５ 11:15～12:00 猿木		ヨガ６０ 11:00～12:00 下岡		エアロ６０ 11:00～12:00 太田ち			エアロ４５ 11:00～11:45 太田ち	エアロ６０ 11:15～12:15 太田ち	ヨガ６０ 11:00～12:00 下岡
12:00								エアロ６０ 12:00～13:00 太田ち		
30					ピラティス３０ 12:30～13:00 奥田					
13:00		エアロ６０ 13:00～14:00 太田ち	ボールコントロール 13:15～14:00 片岡		エアロ４５ 13:15～14:00 奥田	エアロ３０ 13:15～13:45 佐野				
30										
14:00	ヨガ６０ 14:00～15:00 阿部	ボールコンディショニング 14:15～15:00 筒井	エアロ４５ 14:15～15:00 笹原		THEチャレンジ 14:15～14:45 西村	ヨガ６０ 14:00～15:00 小藪			ヨガ６０ 14:00～15:00 阿部	ボールコントロール 14:00～14:45 片岡
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			ヨガ６０ 15:00～16:00 小藪		リラクゼーション 15:15～15:45 西村
15:00										
30										
16:00										
18:00										
30										
19:00					ヨガ４５ 18:45～19:30 小藪					
30	営業１８時まで	エアロ４５ 19:30～20:15 奥田	営業１８時まで					営業１８時まで	営業１８時まで	営業１８時まで
20:00										
30										
21:00										