

2019年GW／祝祭日・スタジオプログラムタイムテーブル

4月29日・月	30日・火	5月1日・水	2日・木	3日・金	4日・土	6日・月
11:00～11:45 ベーシックウォーク 【佐藤 由紀子】	11:00～12:00 パワーヨガ 【横井 愛】	11:00～12:00 太極舞 【西山 奈穂子】	11:00～12:00 パワーヨガ 【中谷 友星】	11:00～11:30 スタートウォーク 【小坂 京子】	11:00～12:00 ヨガ 【西川 智子】	11:00～12:00 ヨガ 【西川 智子】
12:00～12:45 ピラティス45 【佐藤 由紀子】	12:15～13:00 ピラティス45 【横井 愛】	12:15～13:15 ヨガ 【西山 奈穂子】	12:15～13:05 ラテンエアロ 【中谷 友星】	11:45～12:45 ヨガ 【小坂 京子】	12:15～13:05 フラダンス50 【P u a】	12:15～13:00 ファイドー45 【竹田 真一】
14:30～15:15 からだ元気体操 【祓川 舞子】	14:30～15:20 フラダンス50 【P u a】	14:30～15:20 ズンバ50 【SATOSHI】	14:30～15:30 オリジナルエアロ 【RICKEY】	14:30～15:30 アフロダンス 【MiDORi】	14:30～15:30 バオーソル 【小林 絢子】	14:30～15:15 ベーシックウォーク 【大谷 知加】
15:30～16:15 メガダンス45 【祓川 舞子】	15:45～16:30 ファイドー45 【竹田 真一】	15:35～16:35 オリジナルダンス 【SATOSHI】	15:45～16:30 メガダンス45 【RICKEY】	15:45～16:30 メガダンス45 【MiDORi】	15:45～16:30 ファイドー45 【竹田 真一】	15:30～16:30 サーキット60 【大谷 知加】

4月27日（土）・4月28日（日）・5月5日（日）
《通常の土曜日・日曜日プログラムを実施》

営業時間／9：30～19：30（トレーニング終了・19：00）
《休館日／5月7日（火）・8日（水）》
9日（木）より通常営業

ご利用可・不可の時間帯や期日は
会員種別によって異なります
別紙・GW期間／会種別・ご利用のご案内を
ご参照下さい（フロントにて配布）

【プール・プログラム】
裏面をご参照下さい