

ゴールデンウィークの教室

3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
10:00	10:00	10:00	10:00
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00	10:00	10:00	10:30
ピラティス 岩坪	オリジナル ヨガ 吉田	おまかせ マット 為房	かんたん エアロ 吉岡
11:00	10:45	10:50	11:10
11:10	10:55	11:00	11:20
やさしい エアロと ストレッチ 為房	ちょっと がんばる エアロ 吉田	やさしい エアロ 為房	リラックス ヨガ 吉岡
12:10	11:40	11:45	12:20
13:10	13:00	12:45	12:45
オリジナル エアロ 伊藤	ジム すわって スッキリ体操	なかなか エアロ 大森	プール 初中級 おまかせ 井上
14:00	13:30	13:45	13:25
	吉岡		13:30
	13:35	14:00	中上級 おまかせ 井上
	13:55		14:10
		5:00	15:00
		6:00	16:00
		7:00	17:00
		18:00	18:00

♪5/3~5/6限定♪
準会員の方も
教室に参加できます！

※連続受講は
ご遠慮ください。