



ゴールデンウィークプログラム

5/3 木曜日			5/4 金曜日			5/5 土曜日			
DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO!スタジオ	1F フリースタジオ	プール	
10:20~11:00 ハンモック トレーニング 福井			10:20~11:00 TRX 南			10:20~11:00 ボール エクササイズ 下道			
11:20~12:05 ミドルエアロ 福井			11:20~12:05 ZUMBA 南			11:20~12:00 シンプルエアロ 高木		11:20~12:00 アクアダンス 下道	
						12:10~ ラジオ体操			
13:30~14:10 TRX 清水	13:30~13:50 JOYBEAT 癒しのヨガ	13:20~14:00 アクアダンス 南	13:20~14:00 メリハリボディ 大作戦 東野			13:30~14:15 ZUMBA MIYU			
14:30~15:15 シンプルエアロ 清水			14:15~15:00 ヨガ 佐野		14:20~14:40 JOYBEAT 格闘	14:30~15:10 アクア ウォーキング 東野	14:30~15:10 ヨガ&瞑想 MIYU		
15:20~ ラジオ体操									
			日付 曜日	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
			営業時間	19:00	22:30	22:30	19:00	19:00	19:00
			運動時間	18:30	22:00	22:00	18:30	18:30	18:30
			レッスン内容	祝日プログラム	通常プログラム (プールエリアのご利用は21:30までです)			GW特別プログラム	