

# 2024/5月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM 9							
10	10:00~10:30 たのしいエアロ	10:00~10:45 動いて伸ばして45分	10:00~10:45 ZEN-GA	10:00~10:30 ダンベルエアロ		10:00~10:30 かんたんエアロ	休館日
	10:35~11:05 メリハリボディレッスン			10:35~10:55 青竹体操		10:40~11:10 かんたんSTEP	
11	11:15~12:00 ヘルシーファースチャ	10:55~11:40 めざめよ!筋肉	10:55~11:40 スタイルアップヨガ	11:00~11:45 ストレッチヨガ		11:20~11:50 新 バランス コーディネーション	
12	ポールの貸出しは 10個です!!						
PM 1	13:20~13:50 チェアエクササイズ	13:20~13:45 初級エアロ	13:30~14:00 青竹体操	13:30~14:15 機能改善体操	12名限定です!	13:10~14:10 パワーヨガ	
2	14:00~14:30 かんたんエアロ	13:55~14:40 健康体操	14:10~14:55 バラエティエアロ &コンディショニング	14:25~15:10 わくわくエアロ		14:20~14:50 健康体操	
3		14:45~15:30 ストレッチヨガ					
4							
5	スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか? スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。 一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。 尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。						
6	バランスボールの 貸出しは7個です!						
7	第1・第3・第5 19:30~20:00		19:20~20:05				
8	ボールエクササイズ	第2・第4は 19:30~20:30 パワーヨガ 1本のみとなります。	Zumba/わくわくSTEP	第1・第3・第5は Zumba 第2・第4は わくわくSTEP			
	20:05~20:35		20:10~20:40				
9	リンパケアストレッチ		スリムヨガ				
10							

⊙...クラス内容・担当・時間変更

⊙...新プログラム

## <営業時間>

月/水 9:30~21:00

火/木/土祝 9:30~19:00

金/日 休館日 5/3(金)~5/6(月) は施設休館日となります。

※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。