

# ゴールデンウィーク特別スケジュール

4月29日 (月 祝)		5月3日 (金 祝)		5月4日 (土 祝)		5月6日 (月 振休)	
営業時間10時～19時		営業時間10時～19時		営業時間10時～19時		営業時間10時～19時	
ご利用いただける会員種別 全会員種別制限なくご利用可		ご利用いただける会員種別 全会員種別制限なくご利用可		ご利用いただける会員種別 正・家・デ・教・親・90・ホ		ご利用いただける会員種別 正・家・デ・教・親・90・アフヌ・ホ	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
スローエアロビック 倉本 10:15～10:45		おはよう体操 中井 10:10～10:40		おはよう体操 養田 10:15～10:45		おはよう体操 吉村 10:15～10:45	
みんなで筋トレ 中井 11:15～11:45	アクアビクス30 養田 11:15～11:45	オリジナルエアロ 奈良 10:55～11:55		エアロ45 島田 11:05～11:50	アクアウォーキング 倉本 11:15～11:45	背骨コンディショニング 岸岡 11:00～12:00	アクアビクス30 養田 11:15～11:45
初級エアロ 栴木 12:15～13:00		ハタヨーガ 村井 12:10～13:10		ヴァンヤサヨーガ 島田 12:05～13:05		初級エアロ 岸岡 12:15～13:00	
ハタヨーガ 村島 13:15～14:15	アクアビクス30 栴木 13:30～14:00	コリオステップ 奈良 13:30～14:15	アクアビクス45 西薮 13:20～14:05	エアロ45 養田 13:30～14:15	クロール 吉村 13:30～14:00		
太極拳 仲田 14:35～15:35	平泳ぎ 藤原 14:20～14:50	ボディメイク 奈良 14:30～15:00	クロール 梅本 14:15～14:45	体幹・下半身ひきしめ 養田 14:25～14:40		太極拳 仲田 14:35～15:35	平泳ぎ 梅本 14:20～14:50
剣 仲田 15:40～16:40		かんたんエアロ 村井 15:15～16:00		ハイワンフラ45 寺岡 15:10～15:55		剣 仲田 15:40～16:40	

「ゆるめ体操」「セルフ矯正」「筋力トレーニング」の3つからなるプログラムです。歪まない身体づくりを目指します。※フェイスタオルをご持参ください

4/28(日)・5/5(日)は通常営業・通常プログラムです

正…正会員 家…家族会員 デ…デイトム会員 教…教職員会員 親…親子会員 90…90分会員 アフヌ…アフタヌーン会員 ホ…ホリデー会員