

【ゴールデンウィーク】スタジオスケジュール 4月29日(土・祝)～5月5日(金)

	4/29(土・祝)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水・祝)	5/4(木・祝)	5/5(金・祝)	5/6(土) 5/7
	WEB申込 4/21(金)・10時～ ※小学生体操のみ前日			WEB申込 4/22(土)・10時～				
午前	ボディシェイプ 田中 (30) 10:00~11:00	朝ヨガ 中野 (45) 9:15~10:30	ちょこっと トレーニング 澤頭 (30) 9:30~10:30	健康太極拳 藤城 (45) 9:30~11:00	やさしいフラメン コ 菊原 (30) 9:30~10:30	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 (30) 9:30~10:30	ストレッチ&コア 中西 (40) 9:30~10:20	通常開催 (スタジオスケジュールをご覧ください)
	WEB ランアタック60 中山 (35) 11:15~12:15	WEBステップ&サーキッ ト エクストラバージョン 佐藤 (25) 10:45~11:45	脳トレ& からだ改善体操 栗原 (35) 10:45~12:00	らくらく体操 平 (45) 11:15~12:00	バレエ入門 中山 (24) 小中学生専用 人 10:45~11:45	コアアタック60 中山 (35) 10:45~11:45	エアロ初級 中野 (30) 10:45~11:45	
午後	WEB バーベルサーキッ 中山 (20) 12:30~13:30	ボディメイキング 45 佐藤 (30) 12:00~12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 (30) 12:15~13:15	ベーシックヨガ 中野 (45) 12:15~13:30	WEB初めて タップダンス 中山 (30) 小中学生専用 人 12:15~13:15	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00~13:00	WEBストレッチ バレエエクササイ 嶋岡 (25) ※ 12:30~13:30	
	フローヨガ akiko (35) 13:45~14:45	一般公開 貸切① 13:00~15:00		ちょこっと トレーニング 澤頭 (30) 13:45~14:45	フラダンス 芳野 (30) 13:45~14:45	WEB ミズノなわとび教室 親子(年中・年長) (15組) 13:30~14:30	はじめてのフラ 籠倉 (35) 13:45~14:45	
	一般公開 貸切① 15:00~17:00	一般公開 貸切② 15:00~17:00	WEB苦手克服 【マット・鉄棒】 年長~小学生 (18) 15:30~16:30		一般公開 貸切① 15:00~17:00	一般公開 貸切① 15:00~17:00	一般公開 貸切① 15:00~17:00	
	一般公開 貸切② 17:00~19:00	一般公開 貸切③ 17:00~19:00	WEB小学生体操 小1~小6 (30) 17:00~18:00 参加費 50円	WEB初めて タップダンス 中山 (30) 小中学生専用 人 17:45~18:45	一般公開 貸切② 17:00~19:00	一般公開 貸切② 17:00~19:00	一般公開 貸切② 17:00~19:00	
夜間	一般公開 貸切③ 19:00~21:00	一般公開 貸切④ 19:00~21:00	骨盤調節 エクササイズ 佐藤 (35) 19:00~20:00	ビギナー ヒップホップダン tomo (30) 19:00~20:00	一般公開 貸切③ 19:00~21:00	一般公開 貸切③ 19:00~21:00	一般公開 貸切③ 19:00~21:00	
	←シューズ 不要マーク		エアロ初級 佐藤 (30) 20:15~21:15	キックボクシング 笹谷 (25) 20:15~21:15	WEB申込はこちら			

※ 利用料金：高校生以上210円・小中学生50円 () 内は定員数 30分前に窓口先着

※ WEB：利用料金500円/小学生体操50円・専用サイトにて各申込日程より先着順

※ WEB：『5/1苦手克服【マット・鉄棒】』と『5/4ミズノなわとび教室』の詳細は別紙をご覧ください