

[GW]スタジオスケジュール

《4月29日(火・祝)～5月6日(火・祝)》

		4/29(火・祝)	4/30(水) 5/1(木) 5/2(金)	5/3(土・祝)	5/4(日・祝)	5/5(月・祝)	5/6(火・振)
午前	健康太極拳 	藤城 (45) 9:30~11:00	通常開催	ボディシェイプ 田辺 (30) 10:00~11:00	朝ヨガ 	ちょこっと トレーニング 澤頭 (40) 9:30~10:30	健康太極拳 
	らくらく体操 	平 (45) 11:15~12:00		コアアタック 中山 (35) 11:15~12:05	ステップ &サーキット 佐藤 (25) 10:45~11:45	脳トレ& からだ改善体操 	らくらく体操 
午後	ベーシックヨガ 	中野 (45) 12:15~13:30		バーベルファイト 中山 (20) 12:20~13:20	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 
	かんたんエアロ& ストレッチ 澤頭 (30) 13:45~14:45	フローヨガ 		フーヨーガ 	背骨 コンディショニング 	ゆったりハタヨガ 	ラララサーキット ライト 常岡 (20) 13:45~14:45
	一般公開 貸切 15:00~17:00	一般公開 貸切 15:00~17:00		一般公開 貸切 15:00~17:00	一般公開 貸切 15:00~17:00	WEB ボール・マット運動教室 年中・長 (20) 15:00~16:00	WEB バク転教室 条件あり 小1~2 (15) 15:15~16:30
夜間	一般公開 貸切 17:00~19:00	一般公開 貸切 17:00~19:00		一般公開 貸切 17:00~19:00	一般公開 貸切 17:00~19:00	WEB HANDSPRING 前方宙返り教室 条件あり 小3~6 (15) 16:30~18:00	WEB バク転教室 条件あり 小3~6 (15) 17:00~18:30
	一般公開 貸切 19:00~21:00	一般公開 貸切 19:00~21:00		一般公開 貸切 19:00~21:00	一般公開 貸切 19:00~21:00	一般公開 貸切 19:00~21:00	一般公開 貸切 19:00~21:00

WEB申込はこちら 
 申込開始：4/21(月)10:00~



 ←シューズ
不要マーク

- ※ 利用料金：高校生以上210円 ()内は定員数 30分前に窓口先着受付
- ※ WEB：利用料金500円/800円 専用サイトにて各申込日程より先着順 詳細は裏面をご覧ください
- ※ 4/29(火)・5/5(月)・5/6(火)の主競技場・柔剣道場の教室はお休みとなります