



【 ゴールデンウィーク特別レッスンプログラム 】



スタジオ				プール	テニス	ラケットボール	
5/3 (木)	5/4 (金)	5/5 (土)	5/6 (日)	5/3(木)~5/6(日)	5/3(木)~5/5(土)	5/6(日)	5/3(木)~5/6(日)
13:00~13:45 エンジョイSTEP 小松	13:00~13:45 ボディパンプ45 北村	13:15~14:15 体幹エクササイズ 内村	13:00~14:00 ボディパンプ 北村	☆終日フリーコース☆ ①~⑤コース ①~⑤コース 遊泳コース ⑥コース ウォーキングコース	☆全面フリーコート☆	通常営業	☆全面フリーコート☆
14:00~15:00 ボディパンプ 川本	14:00~15:00 コンビネーション エアロ Rei	14:30~15:15 ボディコンバット45 吉村	14:15~15:15 ステップアップ エアロ Yumi				
15:15~16:15 リラクゼーション ヨガ MAKI	15:15~16:00 ボディコンバット45 北村	15:30~16:30 ボディアタック 本多	15:30~16:15 ボディコンバット45 北村				
	16:15~17:00 ボディケア Rei		16:30~17:30 リラクゼーション ヨガ MAKI				
スクール休講				スクール休講	スクール休講	スクール通常営業	スクール休講

*5/3 (木) ~5/6 (日) は、土日祝祭日営業 (10:00~20:30) となります。(運動施設は20:00まで)