

# ゴールデンウィークのスタジオプログラム

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)				
10:00	<b>休館日</b>				<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>		10:00			
10:30		ストレッチ 20	ラジオ体操	ストレッチ 20				ラジオ体操	10:30 10:45			
11:00		やさしいエアロ 16	ストレッチ 20	やさしいエアロ 16				ストレッチ 20	11:00			
11:30		ストレッチポール 13	やさしいエアロ 16	サーキットエクササイズ 14				やさしいエアロ 16	11:30			
13:30		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ				ストレッチ	13:30			
14:00		バランスコーディネーション (佐久間) 45分 18	エアロビクス (楠見) 45分 16	バレトン (木村) 45分 16				ヨガ (田村) 60分 20	14:00			
15:00		全身らくらくストレッチ	全身らくらくストレッチ	全身らくらくストレッチ				全身らくらくストレッチ	15:00 15:10			
15:30		サーキットエクササイズ 14	ストレッチポール 13	バランスボール 10				やさしいエアロ	15:40			
18:00		<p>4/30(火)～5/2(木)、5/6(月)            開館時間 10:00～18:00            バスルーム利用時間 11:00～18:00            ペアストレッチ受付 16:00～18:00</p>							18:00			