

# 【ゴールデンウィーク】スタジオスケジュール

## 4月29日(月・祝)～5月6日(月・振)

	4/29(月・祝)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金・祝)	5/4(土・祝)	5/5(日・祝)	5/6(月・振)
午前	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	ジャズダンス 中道 (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	ララサーキット ライト 常岡 (16) 9:30~10:30	ボディシェイプ 田辺 (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
	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 中道 (30) 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	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 栗原 (35) 10:45~12:00
午後	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	フリースタイル ダンス YUKO (30) 12:00~13:15	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00~13:00	肩こり腰痛予防体操 朝倉 (45) 12:15~13:15	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
	<b>WEB</b> 体づくり 運動・マット 年中・長 (20) 14:00~15:00	健美操 藤城(尚) (35) 13:45~14:45	フラダンス 渡辺 (30) 13:45~14:45	背骨 コンディショニング 岩本 (35) 13:30~15:00	はじめてのフラ 籠倉 (35) 13:45~14:45	フローヨガ akiko (35) 13:45~14:45	背骨 コンディショニング 岩本 (35) 13:30~15:00	<b>WEB</b> ドッジボール教室 年中・長 (30) 14:00~14:45
	<b>WEB</b> 苦手克服 【とび箱】 小学生 (20) 15:30~16:30	ヨガ 渡邊(由) (45) 15:00~16:00	<b>WEB</b> 苦手克服 【鉄棒】 年中・長 (20) 15:15~16:15		<b>WEB</b> 体づくり 運動・とび箱 年中・長 (20) 15:30~16:30	一般公開 貸切 15:00~17:00	一般公開 貸切 15:00~17:00	<b>WEB</b> ドッジボール教室 小学生 (30) 15:00~15:45
夜間	一般公開 貸切 17:00~19:00	美ボディ コンディショニング 渡邊(由) (20) 16:15~17:15	<b>WEB</b> 苦手克服 【鉄棒】 小学生 (20) 16:30~17:30	<b>WEB</b> 小学生体操 小学生 (30) 17:00~18:00 参加費 50円	<b>WEB</b> ※参加条件あり バク転チャレンジ 小3~小6 (20) 16:45~18:00	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
	一般公開 貸切 19:00~21:00	ヒップホップダンス ※中学生参加可能 tomo (35) 19:00~20:00  キックボクシング 笹谷 (26) 20:15~21:15	ローインパクト エアロ 花井 (30) 19:00~20:00  SALSATION® CAOLIN (30) 20:15~21:15	肩こり腰痛改善 &ストレッチ 朝倉 (35) 19:00~20:00  シェイプアップ トレーニング 朝倉 (35) 20:15~21:15	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：4/8(月)10:00~



←シューズ  
不要マーク

※ 利用料金：高校生以上210円・小中学生50円 ( )内は定員数 30分前に窓口先着受付 (※中学生参加可能レッスンは保護者同伴)

※ 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 詳細は裏面をご覧ください

※ この期間のスタジオ以外の教室は別紙をご覧ください