

# ゴールデンウィーク

# スタジオレッスンスケジュール



4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
		昭和の日	退位の日	即位の日	国民の祝日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
祝日プログラム									
ボディシェイプ 田中 10:00~11:00	朝ヨガ 中野(50) 9:15~10:30	ハタヨガ 長谷川 9:30~10:30	健康太極拳 土田(50) 9:30~11:00	リアル トレーニング 朝倉(40) 9:30~10:30	バランス コーディネーション 長谷川 9:30~10:30	エアロ初級 中野 9:30~10:30	ボディシェイプ 田中 10:00~11:00	朝ヨガ 中野(50) 9:15~10:30	ストレッチ& ソフトリズム 水橋(50) 9:15~10:30
コアアタック 中山(45) 11:15~12:05	スキップ& サーキット 佐藤(30) 10:45~11:45	バランス コーディネーション 長谷川(50) 10:45~12:00	らくらく体操 平(50) 11:15~12:00	バレエ入門 中道 10:45~11:45	エアロ初・中級 田辺 10:45~11:45	フロースロー ヨガ 中野 10:45~11:45	コアアタック 中山(45) 11:15~12:05	ステップ& サーキット 佐藤(30) 10:45~11:45	バランス コーディネーション 栗原(50) 10:45~11:45
ラン・アタック 中山(45) 12:20~13:20	ボディメイキング 佐藤 12:00~12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 12:15~13:15	ベーシックヨガ 中野(50) 12:15~13:30	フリースタイル ダンス YUKO 12:00~13:15	コアトレーニング 磯辺(50) 12:00~13:00	ラテンサルサ ダンス 森 12:15~13:15	ラン・アタック 中山(45) 12:20~13:20	ボディメイキング 佐藤 12:00~12:45	エアロ&シェイプ 磯辺 12:00~13:15
フローヨガ akiko 13:45~14:45		★小学生 苦手克服 (跳び箱・鉄棒) 13:45~14:45	★小学生 苦手克服 (跳び箱・鉄棒) 13:45~14:45	フラダンス 芳野 13:45~14:45	ヨガ 矢野 13:30~14:30	はじめてのフラ 籠倉(45) 13:45~14:45	フローヨガ akiko 13:45~14:45		小学生体操 朝倉 13:45~14:45

以降の教室は祝日のためお休みとなります。

●各教室、(○)の中の数字が定員になります。

表記のない教は40名定員です。

【一般公開 利用料金】 高校生相当以上210円

●教室30分前より、整理券をお配りします。

● はシューズの必要がありません。

★印の小学生苦手克服教室は事前申し込みとなります。詳しくはチラシまたは総合受付でご確認ください。

◎主競技場・柔剣道場・会議室の教室はお休みです◎