

祝日プログラムスケジュール

祝日プログラムスケジュール

TIME	2024年5月3日 (金) 憲法記念日			TIME	2024年5月4日 (土) みどりの日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10:00	[10:00 OPEN]						10:00	[10:00 OPEN]		
11:00		ピラティス 10:30~11:15 水谷		11:00			ラジオ体操 10:20~10:30			
12:00	DISCO WORLD 11:35~12:20 水谷			12:00	ZUMBA 11:00~11:45 水谷					
13:00	ワイルドアタック 12:45~13:30 古田			13:00	アクティブヨガ 12:15~13:00 石川					
14:00	ストレッチボール 14:00~14:20 古田			13:00	エアロビクス初級 13:30~14:15 鵜飼					
15:00				14:00	フラダンス 14:35~15:20 山崎(歩)					
16:00				15:00						
17:00				16:00						
18:00				17:00						
				18:00						

[アスレ・プール: CLOSED 18:45] [施設: CLOSED 19:00]

[アスレ・プール: CLOSED 18:45] [施設: CLOSED 19:00]

祝日プログラムスケジュール

祝日プログラムスケジュール

TIME	2024年5月5日 (日) こどもの日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	[10:00 OPEN]		
	ラジオ体操 10:30~10:40		
11:00	ストレッチボール 11:10~11:30 古田		
12:00	エアロビクス初中級 12:15~13:00 長谷川		
13:00			
14:00		アクティブヨガ 14:00~14:45 松谷	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			

TIME	2024年5月6日 (月) 振替休日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	[10:00 OPEN]		
	エアロビクス初級 10:30~11:15 堀田		
11:00			
12:00		健美操 11:50~12:35 磯田	
13:00	マッスルビート 13:00~13:45 日野		
14:00	ワイルドアタック 14:15~15:00 古田		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			

[アスレ・プール : CLOSED 18:45] [施設 : CLOSED 19:00]

[アスレ・プール : CLOSED 18:45] [施設 : CLOSED 19:00]