

2024年 ゴールデンウィーク プログラムスケジュール

4月29日(月・昭和の日)	5月3日(金・憲法記念日)	5月4日(土・みどりの日)	5月6日(月・振替休日)
 祝日特別プログラム 4/22(月)11時から 申し込み開始 11:15~12:15 コース型体験(¥1210)ストレッチ&ボディメイク 大場 三紗子 定員25名 12:45~13:45 ZUMBA&ストレッチ 大場 三紗子 定員25名 15:00~16:00 体幹&ストレッチ Michiyo 定員25名 16:30~17:30 BODYCOMBAT 厚澤 颯馬 定員25名 18:00~19:00 BODYATTACK 遠嶋 陸大 定員25名 	9:30~10:30 BODYBALANCE 末永 ゆう子 定員25名 11:00~12:00 BODYCOMBAT MAYA 定員25名  休み  16:30~17:30 BODYPUMP 渡辺 光 定員25名 17:45~18:45 BODYCOMBAT 渡辺 光 定員25名 19:00~20:00 BODYATTACK 渡辺 光 定員25名	9:30~10:30 ボディケアコンディショニング 鈴木 優子 定員25名 10:45~11:45 シンプルエアロ&ストレッチ 鈴木 優子 定員25名 12:30~13:30 BODYCOMBAT 上出 真 定員25名 14:00~15:00 BODYATTACK 上出 真 定員25名 15:30~16:30 BODYBALANCE 上出 真 定員25名  	9:30~10:30 BODYBALANCE 遠嶋 陸大 定員25名 11:00~12:00 BODYCOMBAT 遠嶋 陸大 定員25名 12:30~13:30 BODYATTACK 遠嶋 陸大 定員25名  15:00~16:00 体幹&ストレッチ Michiyo 定員25名  19:30~20:30 BODYCOMBAT 厚澤 颯馬 定員25名