



2025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(火・昭和の日)	5月3日(土・憲法記念日)	5月5日(月・こどもの日)	5月6日(火・振替休日)
  10:00~11:00 ボディアタック 遠嶋 陸大 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	9:30~10:30 ボディコンバット 渡辺 俊祐 定員25名	  10:00~11:00 シェイプエアロ&ストレッチ 沢田 文 定員25名
11:15~12:15 ボディバランス 遠嶋 陸大 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	 11:45~12:45 ズンバ&ストレッチ 大場 三紗子 定員25名	祝日特別レッスン 11:15~12:15 シンプルステップ&ストレッチ 沢田 文 定員25名
12:30~13:30 ボディパンプ 岩田 奈緒美 定員25名	 13:30~14:30 ボディパンプ 遠嶋 陸大 定員25名	 14:00~15:00 ボディジャム&テック45 MICHIO 祝日特別レッスン 定員25名	12:40~13:40 ボディパンプ 沢田 文 定員25名
14:00~15:00 シンプルエアロ&ストレッチ 鶴見 洋一 定員25名	15:00~16:00 ボディアタック 遠嶋 陸大 定員25名	15:30~16:30 体幹&テック MICHIO 定員25名	14:00~15:00 シンプルエアロ&ストレッチ 鶴見 洋一 定員25名
   19:30~20:30 ボディパンプ 斎藤 哲也 定員25名	 	  	  