



2026年 ゴールデンウィーク プログラムスケジュール



5月3日(日・憲法記念日)	5月4日(月・みどりの日)	5月5日(火・こどもの日)	5月6日(水・振替休日)
<p>9:45~10:45 ボディバランス 末永 ゆう子 定員25名</p>	<p>コース型体験プログラム有料 事前申込 4月27日(月)12時~ 2Fフロント又はTELで</p> 	<p>祝日特別レッスン</p> <p>10:00~11:00 汗かきシンプルエアロ&ストレッチ 沢田 文 定員25名</p>	<p>9:30~10:30 ズンバ&ストレッチ 中川 彩子 定員25名</p>
<p>祝日特別レッスン</p> <p>11:15~12:15 シンプルステップ&ストレッチ 沢田 文 定員25名</p>	<p>11:15~12:15 コース型体験 ゆったりヨガ 大場 三紗子 定員25名</p>	<p>11:15~12:15 ボディアタック 遠嶋 陸大 定員25名</p>	<p>11:00~12:00 ボディパンプ 遠嶋 陸大 定員25名</p>
<p>12:35~13:35 ボディパンプ 沢田 文 定員25名</p>	<p>12:45~13:45 ズンバ&ストレッチ 大場 三紗子 定員25名</p>	<p>12:30~13:30 ボディパンプ 岩田 奈緒美 定員25名</p>	<p>12:15~13:15 ボディバランス 遠嶋 陸大 定員25名</p>
<p>GW</p>	<p>14:00~15:00 ボディジャム&テック30 MICHYO 定員25名</p>	<p>14:00~15:00 シンプルエアロ&ストレッチ 鶴見 洋一 定員25名</p>	<p>13:30~14:30 ボディアタック 遠嶋 陸大 定員25名</p>
<p>16:15~17:15 ボディパンプ 岩田 奈緒美 定員25名</p>	<p>15:30~16:30 体幹&テック MICHYO 定員25名</p>		<p>15:00~16:00 かんたんエアロ&ストレッチ 河原 麻代 定員25名</p>
	<p>ゴールデンウィーク</p> 	 <p>18:15~19:15 レズミルズピラティス MICHYO 定員25名</p> <p>19:30~20:30 ボディパンプ 斎藤 哲也 定員25名</p>	 <p>18:15~19:15 ボディコンバット 北島 千晃 定員25名</p> <p>19:30~20:30 ボディバランス 北島 千晃 定員25名</p>