

# 5月4日(木) みどりの日

## 9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ZUMBA45 (神戸)	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員12名		
11:00	11:00~11:45 ★リフレッシュ ヨガ45 (佐藤み) 定員30名	11:15~12:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名
12:00	12:15~13:30 ★POWER CARDIO × BODYSTEP75 (服部・菊地) 定員24名			
13:00				
14:00	14:00~14:45 ローインパクト45 (小林)	14:30~15:00 ★リラックスボール (浦山) 定員10名		
15:00	15:15~16:00 ★バレトン45 (小林) 定員30名			
16:00	16:15~17:00 FIGHT DO45 (菊地)			
17:00				
18:00				
19:00	<b>閉館 19:00</b>			

★…定員制レッスンです。  
チケットを15分前から配布します。