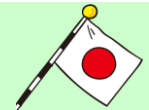




# 大蔵第二運動場トレーニングルーム ゴールデンウィーク特別プログラムスケジュール



	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)
9					
10	アロマヨガ60 9:30~10:30 広田	グループファイト60 10:00~11:00 山中	10:45から トレーニングルーム にて <b>整理券</b> を 配布します	ピラティス60 9:30~10:30 栗国	10:15から トレーニングルーム にて <b>整理券</b> を 配布します
11	かんたんエアロ& 筋トレ60 10:40~11:40 黒澤	ストレッチ30 11:15~11:45 山中	<b>整理券!</b> グループパワー60 11:00~12:00 Ryu・柿沼・ARI 【定員28名】	シンプルエアロ45 10:45~11:30 太田(佳)	<b>整理券!</b> グループパワー60 10:30~11:30 大友・西川 【定員29名】
12	ストレッチ30 11:50~12:20 黒澤	ピラティス45 12:00~12:45 歩	グループファイト60 12:15~13:15 Ryu・柿沼・黒澤	ストレッチ30 11:45~12:15 太田(佳)	グループファイト60 11:45~12:45 大友・太田
13	しっかりエアロ60 12:30~13:30 前畑	ヒップホップ基礎30 13:00~13:30 歩	ストレッチ30 13:30~14:00 関	しっかりエアロ45 12:30~13:15 前畑	ペルビック45 13:00~13:45 関口
14	<b>整理券!</b> グループパワー45 13:45~14:30 西川 【定員30名】	ヒップホップ45 13:35~14:20 歩	かんたんエアロ & 筋トレ60 14:10~15:10 黒澤	筋コン30 13:25~13:55 RUKA	ラテンエクスプレス コンサルサ45 13:55~14:40 工藤
15	グループファイト45 14:45~15:30 黒澤	バランスボール20 14:30~14:50 本村	姿勢改善 エクササイズ45 15:20~16:05 黒澤	初めてステップ45 (昇降台使用) 14:05~14:50 RUKA	ヨガ60 14:50~15:50 米村
16	ヒーリング コンディション45 15:45~16:30 福永	エンジョイステップ45 15:00~15:45 ARI		コアリラックス 15:00~15:15 入江	
17		グループパワー60 16:00~17:00 ARI		ゴルファー'S 体感トレーニング45 15:30~16:15 後藤	
18		ストレッチ20 17:10~17:30 本村			
19	13:45~グループパワ しっかりエアロ終了後 に <b>整理券</b> を配布します			ズンバ45 19:00~19:45 IPPEI	
20			ファイティングミット エクササイズ60 20:00~21:00 西脇		
21					
<b>営業時間 9:00~22:00 (サウナ室は10:00からご利用いただけます)</b>					

※プログラムの内容が変更になる場合がございます。 電話番号 050-3482-3884



# 大蔵第二運動場トレーニングルーム ゴールデンウィーク特別プログラムスケジュール



	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
9					
10	リラックスヨガ60 9:45~10:45 鏑木		アロマヨガ60 9:30~10:30 広田	グループファイト60 10:00~11:00 山中	
11	ストレッチ30 11:00~11:30 廣瀬		かんたんエアロ& 筋トレ60 10:40~11:40 黒澤	ストレッチ30 11:15~11:45 山中	
12	かんたんエアロ& 筋トレ60 11:40~12:40 関口		ストレッチ30 11:50~12:20 黒澤	ピラティス45 12:00~12:45 歩	
13	ヨガ45 12:50~13:35 関口	シンプルステップ45 (昇降台使用) 12:30~13:15 ARI	しっかりエアロ60 12:30~13:30 前畑	ヒップホップ基礎30 13:00~13:30 歩	ストレッチ30 12:45~13:15 関
14	<b>整理券!</b> 美ボディメイキング45 13:50~14:35 歩【定員25名】	グループパワー45 13:30~14:15 ARI	<b>整理券!</b> グループパワー45 13:45~14:30 西川 【定員30名】	ヒップホップ45 13:35~14:20 歩	かんたんエアロ &筋トレ60 13:25~14:25 黒澤
15	ピラティス60 14:50~15:50 歩	エンジョイエアロ45 14:30~15:15 IPPEI	グループファイト45 14:45~15:30 黒澤	バランスボール20 14:30~14:50 本村	姿勢改善 エクササイズ45 14:40~15:25 黒澤
16		ズンバ45 15:30~16:15 IPPEI	ヒーリング コンディション45 15:45~16:30 福永	エンジョイステップ45 15:00~15:45 ARI	
17				グループパワー60 16:00~17:00 ARI	
18				ストレッチ20 17:10~17:30 本村	
19	ピラティス60 18:45~19:45 山田				
20	ファイティングミット エクササイズ60 20:00~21:00 西脇				ファイティングミット エクササイズ60 20:00~21:00 西脇
21					

営業時間 9:00~22:00 (サウナ室は10:00からご利用いただけます)

※プログラムの内容が変更になる場合がございます。 電話番号 050-3482-3884