

# 🌞 ゴールデンウィーク特別プログラム

	5月4日(土)		5月5日(日)		5月6日(月)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00							10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用		フ リ ー 利 用	13:00
14:00	13:30~14:00 ボディコンバット30 堤 多佳子		13:30~14:00 メガダンス30 井本 望美		13:30~14:00 コアクロス 新田 ひろみ		14:00
15:00	14:15~15:00 オリジナルエアロ 平田 美保		14:15~15:00 ボディアタック45 井本 望美		14:15~14:45 ASUWAサーキット 新田 ひろみ		15:00
16:00	15:15~16:00 ZUNBA TOSHIHIRO		15:15~16:15 ボディコンバット 鳥居 寿行		15:00~15:45 ボディジャム45 藤本 幸代		16:00
17:00	16:15~17:00 エクストリーム55 平田 美保		16:30~17:15 ボディパンプ45 鳥居 寿行		16:00~17:00 ボディバランス 藤本 幸代		17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00				20:00			

## 営業時間

5月4日(土)~5月6日(月)  
10:00~20:00

施設利用時間(マシンジム・プール)

井原市芳井健康増進福祉施設   
**ASUWA**  
 0866-72-9781