

2024・4/29(MON)~5/2(THU)★GW★ 前半

ワンコインレッスン★特別スケジュール

4/29(MON) 昭和の日	30(TUE)	5/1(WED)	2(THU)
<p>ボディバランス 10:00~11:00 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>	<p>X55 45 9:45~10:30 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>	<p>ボディバランス45 ST 9:45~10:30 in会議室 定員:17名 島田 敦子</p>	<p>シンプルーヨガ 9:45~10:30 in会議室 定員:17名 島田 敦子</p>
<p>ボディコンバット 11:30~12:30 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>	<p>ボディバランス45 FX 14:30~15:15 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>		<p>サーキットトレーニング 10:30~11:15 in2Fラウンジ 定員:10名 吉住 江美</p>
<p>ボディパンプ 13:00~14:00 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>	 	<p>脂肪スッキリ体操 12:45~13:45 in体育館 定員:80名 富樫 由紀</p>	<p>メガダンス 11:00~12:00 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>
<p>らくらくヨガ 14:30~15:30 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>	<p>ボディコンバット45 19:15~20:00 in会議室 定員:17名 島田 敦子</p>		
	<p>ボディバランス45 FX 20:30~21:15 in会議室 定員:17名 島田 敦子</p>	<p>ボディジャム 20:00~21:00 in体育館 定員:80名 富樫 由紀</p>	

2024・5/3(FRI)~5/6(MON)★GW★ 後半

ワンコインレッスン★特別スケジュール

5/3(FRI) 憲法記念日	4(SAT) みどりの日	5(SUN) こどもの日	6(MON) 振替休日
<p>ボディバランス 10:00~11:00 in体育館 定員:80名 <small>トレーニングルーム不可</small> Atsuko</p>	<p>ボディバランス 9:45~10:45 in体育館 定員:80名 Atsuko Shimada</p>	<p>ボディバランス 10:00~11:00 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>	<p>ボディパンプ 10:00~11:00 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>
<p>ボディパンプ 11:30~12:30 in体育館 定員:30名 <small>トレーニングルーム不可</small> Fumiya &amp; Yuki &amp; Atsuko</p>	<p>メガダンス 11:00~12:00 in体育館 定員:80名 <small>トレーニングルーム不可</small> Kikumi Enomoto</p>	<p>ボディジャム 11:30~12:30 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>	<p>ボディコンバット 11:30~12:30 in会議室 定員:17名 富樫 由紀</p>
<p>ボディアタック 13:00~14:00 in体育館 定員:80名 <small>トレーニングルーム不可</small> Fumiya &amp; Takahiro</p>	<p>ボディコンバット 11:15~12:15 in会議室 定員:17名 島田 敦子</p>	<p>ボディパンプ 13:00~14:00 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>	<p>X55 13:00~14:00 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>
<p>ボディコンバット 14:30~15:30 in体育館 定員:80名 <small>トレーニングルーム不可</small> Fumiya &amp; Takahiro &amp; Yuki</p>	<p>X55 13:00~14:00 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>	<p>コンディショニングヨガ 14:30~15:30 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>	<p>シンプルーヨガ 14:30~15:30 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>
	<p>四季・リフレッシュヨガ 14:30~15:30 in会議室 定員:17名 上村 恵美</p>		

★ 5月3日(金)は

「30分前に整理券配布、15分前に番号順に入場」となりますので1Fロビーにお並び下さい