

# GO GO キャンペーン

※各クラス**550円**でご参加いただけます。さらに特典としてご家族の方1名を無料でご招待  
 (地域支援無料クラスもご利用いただけます。)  
 ※申込みは当日各クラス開始30分前。30名定員に達した場合はご参加いただけません。

# GOLDEN-WEEK2026

4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
水祝	木	金	土	日祝	月祝	火祝	水祝	木
多目的室					多目的室	多目的室	多目的室	
BODYBALANCE 空師 10:00-10:45 550円	木曜日の通常クラス(終日)	金曜日の通常クラス(終日)	土曜日の通常クラス(終日)	日曜日の通常クラス(終日)	ヨガ 野友 10:00-10:45 550円	BODYPUMP 野友 10:00-10:45 550円	BODYBALANCE 空師 10:00-10:45 550円	振替休館日
BODYPUMP 野友 11:00-11:45 550円					BODYCOMBAT 野友 11:00-11:45 550円	中級エアロ MASUMI 11:00-11:45 550円		
BODYCOMBAT 野友 12:00-12:45 550円					MEGADANZ MASUMI 12:00-12:45 550円	BODYATTACK 川上 12:00-12:45 550円	ZUMBA MASUMI 12:00-12:45 550円	
プロギング活動 (野友/空師) 13:00-14:00 無料					CPR&AED講習会 (水沢) 13:00-14:00 無料	【個人開放】卓球バレー (川上) 13:00-14:00 無料	トレーニング講習会 (吉永) 13:00-14:00 無料	
BODYATTACK YUSUKE・川上 14:30-15:30 550円					BODYATTACK YUSUKE 14:30-15:30 550円	ZUMBA MAKANA 14:30-15:30 550円	BODYPUMP 吉永 14:30-15:30 550円	
BODYCOMBAT YUSUKE 16:00-17:00 550円					BODYCOMBAT YUSUKE 16:00-17:00 550円	BODYJAM Krazy_u・MAKANA 16:00-17:00 550円	BODYATTACK 川上 16:00-17:00 550円	

4,5月「う・け・ほ」購入者はすべて無料でご参加いただけます。  
 但し、定員30名となった場合は、ご参加いただけない場合がございます。予め、ご了承ください。

# 地域貢献プロジェクト

4月29日	5月4日	5月5日	5月6日
水祝	月祝	火祝	水祝
プロギング活動 (野友/空師) 13:00-14:00	CPR&AED講習会 (水沢) 13:00-14:00	卓球バレー (川上) 13:00-14:00	トレーニング講習会 (吉永) 13:00-14:00
たつのこアリーナ周辺のゴミ拾い活動ですみんなで良いことをして心もクリーンupしましょう!!	心肺蘇生法とAEDの操作方法をご案内いたします。万が一に備えての人命救助の知識と技術を備えましょう!!	障がいのある方も参加できるニュースポーツ「卓球バレー」。エアホッケーゲーム感覚で楽しめるスポーツです。	職場やご自宅で気軽にできるストレッチやトレーニング法をご案内します。いつからやるの?...今でしょう...

