# 2019　Ｚｉｐ麻生　GW特別タイムテーブル（4/28～5/5）

| 4/28(日) | 4/29(月) | 4/30(火) | 5/1(水) | 5/2(木) | 5/3(金) | 5/4(土) | 5/5(日) | 5/6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昭和の日 | 昭和の日 | 国民の休日 | 天皇の即位 | 国民の休日 | 憲法記念日 | みどりの日 | 子供の日 | 振替休日 |
| 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 【営業時間】10:00-19:00 【ジム・プール】10:00-18:00 【浴室・サウナ】11:00-18:30 | 麻生休館日 |

**4/28(日) 昭和の日**

- 1F Aスタジオ
  - 10:20-11:20 あへあほ×呼吸 しもの まさひろ
  - 11:30-12:30 ルーシーダットン 金谷 香純
  - 13:00-14:00 YOGA FLOW マテュウ
  - 14:10-15:00 エアロボクシング 尻ミッターフジオ
- 2F Bスタジオ

**4/29(月) 昭和の日**

- 1F Aスタジオ
- 2F Bスタジオ
  - 10:20-11:10 シンプルエアロ 兼村 晴子
  - 11:20-12:00 シンプルステップ 兼村 晴子
  - 12:15-13:15 やさしいヨガ chihiro

**4/30(火) 国民の休日**

- 1F Aスタジオ
  - 10:15-11:00 BAILABAILA Lisa
  - 11:15-12:15 ZUMBA Lisa
- 2F Bスタジオ
  - 10:20-11:20 ヨガ 達田 有
  - 12:00-13:00 あへあほウンドー しもの まさひろ
  - 13:10-14:00 太極拳 似鳥 仁保

**5/1(水) 天皇の即位**

- 1F Aスタジオ
  - 10:20-11:10 カラダすこやか教室 本間
  - 11:30-12:20 ピラティス 太田 明博
- 2F Bスタジオ
  - 10:20-11:10 ZUMBA STEP 太田　明博
  - 11:20-12:00 バリエーションエアロ 西 ゆかり
  - 12:10-13:00 ファットバーニング&筋コン 西 ゆかり

**5/2(木) 国民の休日**

- 1F Aスタジオ
- 2F Bスタジオ
  - 10:15-11:15 ヨガ&リンパマッサージ 酒井 雅子
  - 11:30-12:20 太極拳 似鳥 仁保
  - 12:30-13:30 こしらく体操 宏樹

**5/3(金) 憲法記念日**

- 1F Aスタジオ
- 2F Bスタジオ
  - 10:15-10:35 ストレッチ 福岡 永告子
  - 10:40-11:20 シンプルエアロ 福岡 永告子
  - 11:30-12:10 ダンスピラティス 福岡 永告子
  - 12:20-13:20 ZUMBA 笠松 純子
  - 13:30-14:00 ダンベル女子 宏樹
  - 14:05-14:35 ボール整体 宏樹

**5/4(土) みどりの日**

- 1F Aスタジオ
- 2F Bスタジオ
  - 10:20-10:50 体幹30 宏樹
  - 11:00-11:30 ストレッチボール30 宏樹
  - 11:40-12:20 シンプルエアロ 太田 明博
  - 12:40-13:20 ピラティス 太田 明博
  - 13:40-14:40 ZUMBA 太田 明博

**5/5(日) 子供の日**

- 1F Aスタジオ
- 2F Bスタジオ
  - 10:20-11:20 あへあほ×呼吸 松田 将弥
  - 11:30-12:30 ルーシーダットン 金谷 香純
  - 13:00-14:00 YOGA FLOW マテュウ
  - 14:10-15:00 エアロボクシング 尻ミッターフジオ

- 初めての方でも安心してご参加いただけます
- 靴が不要のレッスンです
- 定員制のレッスンです
- タオルをご持参下さい