

# 2024 GW特別タイムテーブル

	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)	
10:00	かんたんエアロ 10:10-10:50 フジオ	リンパヨガ 10:15-11:00 酒井		あへあほウンドー &足裏マッサージ 10:20-11:05 なおさん		太極舞 10:20-11:00 太田	10:00
11:00	ゆるーいストレッチ 10:55-11:25 フジオ	リンパマッサージ 11:10-11:40 酒井				ZUMBA 11:20-12:00 太田	11:00
12:00	丹田体操 11:35-12:20 宏樹	ステップエアロ 11:50-12:35 SHIHO	サルセーション 11:40-12:25 西村	横浜フリーチャチャ 12:15-13:00 RIKIYA		ピラティス40 12:20-13:00 西	12:00
	ヨガ 12:30-13:15 矢崎	ZUMBA 12:45-13:30 SHIHO	ピラティス 12:40-13:25 西		ヤムナボディ コンディショニング 12:40-13:25 海沼		
13:00	パレエエクササイズ 13:25-14:10 奥泉					ソフトエアロ30 13:20-13:50 西	13:00
~14:00							~14:00
19:00	BODYCOMBAT 19:00-19:30 YUKI	BM・BOXING 19:10-19:55 フジオ		※ 5/3 (金) ~5/5 (日) は祝日営業のため 午後19:00までの営業となります。			19:00
20:00	HIIT 19:35-20:05 YUKI	ダンスJAM 20:10-20:55 Tomo					20:00
~21:00							~21:00