

ゴールデンウィーク レッスンプログラム

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
	昭和の日	退位の日	即位の日		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
9:30		エアロ de 美ボディー 9:30~10:30 川畑 明日香 剣道場	GW特別イベント	エクササイズ 9:30~10:15 原 陽子 剣道場				
10:00							エクササイズ 10:00~10:45 竹内 直子 剣道場	
10:30	ストレッチポール 10:30~10:50		ストレッチポール 10:30~10:50		ストレッチポール 10:30~10:50	ヒップシェイブ 10:30~10:50		ストレッチポール 10:30~10:50
11:00								
13:00	ヒップシェイブ 13:00~13:20			ストレッチポール 13:00~13:20			ストレッチポール 13:00~13:20	かんたん筋トレ 13:00~13:20
13:30						ファイティング ボクササイズ 13:20~14:50 松田 美佐子 研修室A・B	GW特別イベント ストレッチポールも!	
14:00		ダンベルたいそう 14:00~14:20	ウェープリング ストレッチ 14:00~14:20		エクササイズ 14:00~14:45 川畑 明日香 剣道場			
14:30								
15:00		エクササイズ 15:00~15:45 松田 美佐子 研修室	エクササイズ 15:00~15:45 竹内 直子 剣道場	かんたん筋トレ 15:00~15:20	ストレッチ 15:00~15:20		コアトレ 15:00~15:20	
19:00	コアトレ 19:00~19:20							ウェープリング ストレッチ 19:00~19:20