

2019.ゴールデンウィークスケジュール (4/27~5/6)

時間/曜日	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月) 特別営業	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	
10:00		休館日					
30	簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー		脳トレ体操 10:30~10:50 VITASトレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASトレーナー	マインドフルネスyoga 10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング 10:55~11:25 宮林 佳世	膝腰ボールリフレッシュ(定員8名) 10:30~11:10 VITASトレーナー	
11:00	ストレッチボールエクササイズ 11:05~11:35 VITASトレーナー		リハビリクラブ 10:55~11:55 VITASトレーナー	ステップ (定員6名) 11:30~12:00 VITASトレーナー		やさしいサーキット 11:20~12:00 VITASトレーナー	
30					骨盤調整ピラティス 11:35~12:35 宮林 佳世		
12:00							
30							
13:00				ZUMBA 13:20~13:50 宮下 知子			
30				ウェープリングほぐし 14:00~14:50 宮下 知子	リハビリクラブ 14:00~15:00 VITASトレーナー	やさしいホットヨガ 14:00~15:00 近藤 かおり	
14:00	ホット・コンディショニングヨガ 14:30~15:30 山本 美恵			リラックスヨガ 15:00~16:00 宮下 知子	やさしいサーキット 15:10~15:50 VITASトレーナー	パワーヨガ 15:10~16:10 近藤 かおり	リハビリクラブ 15:10~16:10 VITASトレーナー
30							
15:00							
30							
16:00							

時間/曜日	5/3 (金) 特別営業	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 以降
10:00	レッスンなし		休館日		通常営業
30		簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー		脳トレ体操 10:30~10:50 VITASトレーナー	
11:00		ストレッチボールエクササイズ 11:05~11:35 VITASトレーナー		リハビリクラブ 10:55~11:55 VITASトレーナー	
30					
12:00					
30					
13:00				ZUMBA 13:20~13:50 宮下 知子	
30				ウェープリングほぐし 14:00~14:50 宮下 知子	
14:00		ホット・コンディショニングヨガ 14:30~15:30 山本 美恵		リラックスヨガ 15:00~16:00 宮下 知子	
30					
15:00					
30					
16:00					

レッスン変更がありますのでご注意ください。ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。 