

# 5月 Lesson program

|       | Monday<br>月曜日   | Tuesday<br>火曜日                | Wednesday<br>水曜日           | Thursday<br>木曜日                |                       | Friday<br>金曜日                |                       | Saturday<br>土曜日 | Sunday<br>日曜日 |
|-------|---|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------|---------------|
|       |   | 2Fジムスタジオ                      | 2Fジムスタジオ                   | 2Fジムスタジオ                       | プール                   | 2Fジムスタジオ                     | プール                   |                 |               |
| 10:00 |   | ラジオ体操<br>10:10~10:20          | ラジオ体操<br>10:10~10:20       | ラジオ体操<br>10:10~10:20           | ラジオ体操<br>10:10~10:20  | ラジオ体操<br>10:10~10:20         | ラジオ体操<br>10:10~10:20  |                 |               |
| 11:00 |   | 脳トレリズム体操<br>11:00~12:00<br>石澤 | 美しい骨盤<br>11:00~11:45<br>及川 | ショートストレッチ<br>11:00~11:15<br>神田 |                       | やさしいエアロ<br>11:00~11:45<br>神田 |                       |                 |               |
|       |   |                               |                            | 青竹ふみふみ<br>11:15~11:45          |                       |                              |                       |                 |               |
| 12:00 |   |                               |                            |                                | 水中ウォーク<br>12:15~12:45 |                              | 水中ウォーク<br>12:15~12:45 |                 |               |
| 13:00 | 休館日   |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 14:00 |   |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 15:00 |   |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 16:00 |   |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 17:00 |   |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 18:00 |   |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 19:00 | <p><b>【GW期間中の営業について】</b><br/> <b>3日（金）～6日（月）</b>まではGW期間で祝日のため<br/>                 全てのレッスンを休講とさせていただきます。<br/>                 ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。</p> |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 20:00 | <p><b>【GW期間中の営業について】</b><br/> <b>3日（金）～6日（月）</b>まではGW期間で祝日のため<br/>                 全てのレッスンを休講とさせていただきます。<br/>                 ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。</p> |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 21:00 | <p><b>【GW期間中の営業について】</b><br/> <b>3日（金）～6日（月）</b>まではGW期間で祝日のため<br/>                 全てのレッスンを休講とさせていただきます。<br/>                 ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。</p> |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |
| 22:00 | <p><b>【GW期間中の営業について】</b><br/> <b>3日（金）～6日（月）</b>まではGW期間で祝日のため<br/>                 全てのレッスンを休講とさせていただきます。<br/>                 ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。</p> |                               |                            |                                |                       |                              |                       |                 |               |