





# プログラムスケジュール

## 5月3日(月) 憲法記念の日

	フィットネススタジオ	フィールドスタジオ	プール	
10:00				10:00
				
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ 江頭			11:00
12:00				12:00
	12:15~13:00 エンジョイステップ 村井	12:30~12:50 ウォーターバグ		
13:00				13:00
	13:30~14:15 レギュラー 村井			
14:00				14:00
				
15:00	14:45~15:15 アクティブヨガ 徳重			15:00
16:00	15:45~16:30 グループファイト			16:00
				
17:00	17:00~17:45 ハイ&ロー 中田	16:45~17:05 寝るだけスッキリ		17:00
18:00				18:00

5/3(月)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

- ・デイトム会員の利用時間は10:00~18:00となり、トレーニング終了時間は17:30となります。
- ・フィットネススタジオはすべてのプログラム30名の定員となっております。
- ・プールのご利用は18:00までとなっております。