

月曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)			13日 おはようストレッチ 倉田	20日 ストレッチポール 曾場	27日 おはようストレッチ 村井
火曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)		7日 おはようストレッチ 曾場	14日 ストレッチポール 倉田	21日 ヨガ 久保	28日 ストレッチポール 村井
火曜日 9:45 ギムニクストレッチ (30分)		7日 曾場	14日 倉田	21日 久保	28日 村井
火曜日 19:00 ホットプログラム (30分)		7日 ストレッチポール 倉田	14日 ストレッチポール 曾場	21日 ホットストレッチ 村井	28日 ホットヨガ 久保
木曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	2日 青竹ストレッチ 東海	9日 青竹ストレッチ 村井	16日 ギムニクストレッチ 曾場	23日 青竹ストレッチ 東海	30日 ストレッチポール 久保
木曜日 9:45 ホットプログラム (30~45分)	2日 ホットヨガ30 東海	9日 ホットストレッチ45 村井	16日 ホットストレッチ30 曾場	23日 ホットヨガ45 東海	30日 ホットヨガ45 久保
金曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)		10日 おはようストレッチ 倉田	17日 青竹ストレッチ 久保	24日 おはようストレッチ 倉田	31日 おはようストレッチ 曾場
土曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)		11日 おはようストレッチ 村井	18日 ストレッチポール 東海	25日 青竹ストレッチ 東海	
土曜日 14:45 ストレッチポール (30分)		11日 村井	18日 久保	25日 曾場	
土曜日 15:15 ファットバーン (30分)		11日 久保	18日 村井	25日 倉田	

月曜日 9:45 スタッフプログラム (30分)			13日 水中ウォーキング 倉田	20日 水中ウォーキング 曾場	27日 水中ウォーキング 村井
月曜日 14:15 スタッフプログラム (30分)			13日 水中ウォーキング 倉田	20日 水中ウォーキング 倉田	27日 水中ウォーキング 曾場
木曜日 14:30 スタッフプログラム (30分)	2日 ショートアクア 村井	9日 ショートアクア 久保	16日 水中ウォーキング 久保	23日 水中ウォーキング 曾場	30日 ショートアクア 村井
金曜日 14:30 スタッフプログラム (30分)		10日 水中ウォーキング 倉田	17日 水中ウォーキング 曾場	24日 ショートアクア 久保	31日 ショートアクア 久保
土曜日 10:00 スタッフプログラム (30分)		11日 水中ウォーキング 村井	18日 ショートアクア 久保	25日 水中ウォーキング 倉田	

**※5月4日(土)・5日(日)は
臨時休館とさせていただきます。
ご了承ください。**