

# 昭和の日 祝日プログラム

## 4月29日(木)

	A	B	C	フール
10:30	CHOREOLOGY by Salsation 10:30~11:30 美樹	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	<p>CHOREOLOGY (コレオロジー)</p> <p>最新ヒットナンバーに合わせ、コレオのルーチンを分解しながら体に取り組み、まるでポップスターのように踊れるアーティスティックなフィットネス!</p>	10:30
11:00	<b>NEW</b> 🔥	📖		11:00
11:30				11:30
12:00	サルセーション60 11:45~12:45 美樹	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子		12:00
12:30	📖 🔥			12:30
13:00				13:00
13:30	パレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	ベーシックエアロ45 13:10~13:55 村松 久美	<p>10:30~</p> <p>ストレッチエリア</p> <p>~19:00</p>	13:30
14:00	📖	📖 🔥		14:00
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	シェイプエアロ45 14:25~15:10 村松 久美		14:30
15:00		📖 🔥		15:00
15:30				15:30
16:00		シェイプアップトレーニング パワー45 15:40~16:25 YUKI		16:00
16:30				16:30
17:00	機能改善ヨガ50 16:35~17:25 はづき			17:00
17:30				17:30
18:00	ZUMBA 18:00~19:00 はづき			18:00
18:30	🔥			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

閉館時間 20:00