

## 2017年5月3日(水)憲法記念日 特別プログラム

## 2017年5月4日(木)みどりの日 特別プログラム

## 2017年5月5日(金)こどもの日 特別プログラム

 <p>9:30~9:50 からだほぐれーる 【トレーナー】</p> 	  <p>9:30~9:50 からだほぐれーる 【トレーナー】</p> 	 <p>9:30~9:50 からだほぐれーる 【トレーナー】</p> 
 <p>10:15~11:15 ☆☆☆ セルフケア&amp;ステップ45 【佐藤 直美】</p>	  <p>10:15~11:30 ☆☆☆ パワーヨガ 【Maki】</p> 	 <p>10:15~11:15 ヨガ 【佐藤 恭子】</p> 
 <p>11:30~12:45 ☆☆☆ 筋膜リリースヨガ 【高畑 麻樹子】</p> 	  <p>11:40~12:00 腹筋倶楽部 【トレーナー】</p> 	 <p>11:30~12:30 ☆☆☆ 腰痛予防の為のコア&amp;ストレッチ 【佐藤 直美】</p> 
 <p>13:00~13:20 全身シェイプ 【トレーナー】</p> 	  <p>12:15~13:15 ☆☆☆ 協栄シェイプボクシング 【稗田 陽子】</p> 	 <p>13:00~14:00 ☆☆☆ GWSスペシャルエアロ 【和知 まゆら】</p> 
 <p>13:40~14:40 ☆☆☆ ペルビックスストレッチ 【柴田 美乃里】</p> 	  <p>13:20~14:10 フラ入門 【大原 ひで子】</p> 	 <p>14:30~15:30 ☆☆☆ ピラティス 【石岡 ゆか】</p> 
 <p>15:00~15:20 腹筋倶楽部 【トレーナー】</p> 	  <p>14:30~15:45 胸体トレーニング 【秦田 三奈子】</p> 	
 <p>15:30~16:30 ☆☆☆ ストリートダンス</p>	  <p>体力に自信がなくても大丈夫！ なマークです。</p>	  <p>本日限定!!!!!! 祝日特別プログラム! のマークです。</p>
		 <p>体力に自信がなくても大丈夫！ なマークです。</p>
		  <p>本日限定!!!!!! 祝日特別プログラム! のマークです。</p>