

# 2024年 お盆期間中スタジオプログラム

整理券もしくは定員制プログラム  有料プログラム

	8/12 月曜日	8/13 火曜日	8/14 水曜日	8/15 木曜日	8/16 金曜日	8/17 土曜日	8/18 日曜日	
10時			整理券30名 ピラティス		整理券30名 ゆら~アロマヨガ		整理券35名 ボディデザイン	10時
11時	やさしいエアロ 10:30~11:30 中町 純子		10:30~11:30 渡辺 美咲		10:30~11:30 野口 千恵子	10:30~11:30 田村 光絵	10:30~11:15 寺嶋 航平	11時
12時	ショートストレッチ 11:45~12:15 中町 純子		パンチでシェイプアップ!! 11:45~12:15 渡辺 美咲		整理券30名 アロマヨガ	整理券25名 ボルエクササイズ	Physical Training 11:30~12:15 寺嶋 航平	12時
13時	有料イベント  【ゆらり夏祭り】 13:00~16:00			やさしいエアロ 13:15~14:15 中町 純子	リズム体操 13:00~13:40 中町 純子	ステップ 13:00~14:00 鈴木 喜代美		13時
14時	かたぬき 射的 ヨーヨーつり わたあめ ポップコーン			整理券25名 ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子		整理券37名 ヨガビラティス 14:15~15:00 鈴木 喜代美		14時
15時	参加費300円 ※施設利用料別		卓球利用 13:30~14:30 14:45~15:45 16:00~17:00 17:15~18:15 18:30~19:30				卓球利用 13:30~14:30 14:45~15:45 16:00~17:00 17:15~18:15 18:30~19:30	15時
16時			卓球利用 1時間×5区分 ※要予約	卓球利用 1時間×5区分 ※要予約	卓球利用 1時間×4区分 ※要予約	卓球利用 1時間×4区分 ※要予約		16時
17時					初中級エアロ 19:00~20:00 秋田 久美子			17時
18時						1時間×4区分 ※要予約		18時
19時								19時
20時					腹筋&ストレッチ 20:15~20:45 秋田 久美子			20時
21時	施設利用時間20:45 閉館21:00				施設利用時間21:15 閉館21:30		施設利用時間20:45 閉館21:00	21時

休館日