

| | 4/29 (月) | 4/30 (火) | 5/1 (水) | 5/2 (木) |
|-------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | 昭和の日 | 退位の日 | 即位の日 | 休日 |
| 9:10 | | | | |
| 9:30 | かんたんエアロ 広島 📖 9:30(60分) | グループパワー 😊 kaji 9:30(60分) | かんたんエアロ 渡辺 📖 9:15(45分) | リフレッシュヨーガ 渡辺 📖 9:15(60分) |
| 10:00 | ↑ 整理券 9:00※35名 | ↑ 整理券 9:00※25名 | ↑ 整理券 9:00※35名 | ↑ 整理券 9:00※35名 |
| 10:30 | ステップ初中級 広島 10:45(45分) | グループファイト 😊 kaji 📖 10:45(60分) | リフレッシュヨーガ 渡辺 📖 10:10(60分) | 脂肪燃焼エアロ 渡辺 📖 10:25(45分) |
| 11:00 | ↑ 整理券 10:15※30名 | ↑ 整理券 10:15※35名 | ↑ 整理券 9:40※35名 | ↑ 整理券 9:55※35名 |
| 11:30 | ストレス解消! のびのび体操 堀井 📖 11:45(60分) | ↑ 整理券 10:15※35名 | 骨盤調整 エクササイズ 山形 📖 11:25(60分) | リフレッシュヨーガ 渡辺 📖 11:20(60分) |
| 12:00 | ↑ 整理券 11:15※30名 | ↑ 整理券 11:30※35名 | ↑ 整理券 10:55※35名 | ↑ 整理券 10:50※35名 |
| 12:30 | グループセンチ kugu 📖 13:00(45分) | リラックスヨガ ゆきこ 📖 13:00(60分) | グループセンチ kugu 📖 13:00(45分) | 骨盤調整 エクササイズ 山形 📖 13:00(60分) |
| 13:00 | ↑ 整理券 12:30※35名 | ↑ 整理券 12:30※35名 | ↑ 整理券 12:30※35名 | ↑ 整理券 12:30※35名 |
| 13:30 | GRIT(グリット) OKU 14:00(30分) | ↑ 整理券 12:30※35名 | かんたんエクササイズ くぐの 📖 14:00(45分) | ↑ 整理券 12:30※35名 |
| 14:00 | ↑ 整理券 13:30※25名 | 太極拳 阿部 📖 14:15(60分) | ↑ 整理券 13:30※35名 | ラテンエアロ 山形 📖 14:15(45分) |
| 14:30 | はじめてHIPHOP kugu 📖 14:50(45分) | ↑ 整理券 13:45※35名 | リフレッシュヨーガ 坂本 📖 15:00(60分) | ↑ 整理券 13:45※35名 |
| 15:00 | ↑ 整理券 14:20※35名 | かんたんピラティス 南澤 📖 15:30(60分) | ↑ 整理券 14:30※35名 | ↑ 整理券 14:45※30名 |
| 15:30 | コンディショニング ストレッチ 奥村 📖 15:45(45分) | ↑ 整理券 15:00※35名 | 骨盤エクササイズ ムーヴメント 坂本 📖 16:15(45分) | ↑ 整理券 14:45※30名 |
| 16:00 | ↑ 整理券 15:15※30名 | 機能改善ストレッチ 南澤 📖 16:45(45分) | ↑ 整理券 15:45※35名 | ↑ 整理券 16:00※35名 |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | 18:00営業終了 | | | |



体組成測定会

期間

2019年 5月15日(水) 9:00～
21日(火) 20:00まで

時間

月～土⇒9:00～20:00
日曜⇒9:00～17:00

場所

健康センター館内

※測定は、当日コース受講者及び
当日利用券(400円)で入館された方と
させていただきます。

スタジオプログラムご利用の際のお願い

※プログラム開始10分後の途中入場は
危険ですでお控えください。

※参加中のプログラムを途中で抜けて
整理券を取る行為はご遠慮ください。

5/3(金)～5/6(月)は裏面をご覧ください!

- ◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。
- ◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。
- 初めての方でも安心して
気軽に参加できるクラス
- レッスン・インストラクターに
変更のあるクラス
- 発声歓迎クラス!
- ジムご利用のお客様へ
発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。
館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。