

# 4月29日(月) **昭和の日** 祝日プログラム

営業時間  
9:00~18:00  
最終受付17:30

- |             |              |    |
|-------------|--------------|----|
| 10:00~10:40 | チェアエクササイズ    | 渋江 |
| 11:00~11:30 | Hop!Step!エアロ | 面家 |
| 14:00~14:30 | ピラティス        | 梶畠 |
| 15:00~15:30 | ステップ台エクササイズ  | 面家 |
| 16:00~16:40 | リラクゼーションヨガ   | 渋江 |