

2025年 GW祝日プログラムスケジュール(5/3～5/6)

5/3(土) 憲法記念日		5/4(日) みどりの日		5/5(月) こどもの日		5/6(火) 振替休日		Memo
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
9:20 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00								9:20 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00
				無料軽体操 9:30～10:00	スタジオ専用券でも 参加できます			色のついたクラスは全て有料教室となります。 その他の教室は、トレーニングジムの 利用者を対象としたプログラムです。 教室により参加方法や料金が異なりますので 予めご確認をお願いします。
🍀 デトックスヨガ ～リンパケア&ツボ押し～ (櫻井) 10:00～11:00		🍀 特別企画イベント 🍀 青空ヨガ (山崎純子) 10:30～11:30 ※雨天時は通常通りの 「ハタフローヨガ」となります	屋外にて気持ちよく ヨガをやりましょう♪ 大芝生広場にて 実施します ヨガマットまたは 大判の敷物をお持ちください	🍀 姿勢エクササイズ ～猫背・反り腰改善～ (櫻井) 10:30～11:30	60分教室です ≪ ¥ 320 ≫	🍀 リラックスヨガ (土田) 10:00～11:00	🍀 スタート筋トレ ～楽しく体力アップ～ (小山) 10:30～11:10	
🍀 特別企画イベント 🍀 シンプルジョグ (千田) 11:30～12:30	汗をかくて脂肪燃焼 したい方にオススメ！ シンプルな エアロステップに 走りを加えた 燃焼系クラスです！ 以前担当していた 千田が1日限定で 復活しますよ！			🍀 祝日プログラム 🍀 リンパ流し デトックスヨガ (KIRANA) 11:45～12:45		🍀 特別企画イベント 🍀 エアロ & ステップ75 (柴崎×高木) 11:30～12:45 ※教室料金 ¥ 420	GW特別コラボ教室 エアロビクスと シンプルステップを 組み合わせた 1日限定のクラス！ ぜひご参加下さい♪	🍀 マークは初心者でも、はじめやすいクラスです
		🍀 メリハリBODY (TAKAKO) 12:00～13:00		🍀 祝日プログラム 🍀 パイパーフィットネス (TAKAKO) 13:00～14:00 定員 20名		🍀 祝日プログラム 🍀 ベーシックヨガ中級 (ほづえ) 13:30～14:30		🔍 県民健康福祉村 検索 プログラムや教室紹介は ホームページでもご覧頂けます
🍀 初めてのヨガ × 筋トレ (櫻井) 13:00～14:00		🍀 ボクサシェイプ (HAYATO) 13:30～14:30		🍀 HOUSE (黒川) 14:30～15:30		🍀 ファンクショナル トレーニング (AYANA) 15:00～16:00 定員 20名		📖 ＜有料教室の参加方法＞ * 教室の受付は当日先着順です (各教室参加は高校生以上が対象) * 券売機にて、施設利用料と 教室券を購入していただき、 受付にて入館手続きを行います
🍀 フィットネス キックボクシング (SHIZUKA) 14:30～15:30	🍀 障がい者 ダンススクール ～アミックス～ 15:00～16:30 ※第1～第4土曜実施							📖 ◎スタジオ専用券のご利用方法 * 教室30分前より入館手続きができます * 館内の滞在時間は、 教室の前後30分のみとなります * シャワー・サウナの利用ができます * 2本続けて教室参加もできますが、 教室の間が30分以上開いている場合は お受けできませんのでご了承ください
🍀 TRX ワークアウト (AYANA) 16:00～17:00 定員 20名								📖 ※ 教室の前後15分を含め、 Aスタジオはストレッチエリアとして ご利用いただけませんので ご了承ください
								📖 教室開始時間を過ぎての ご参加はお断りしております
								📖 特別企画イベントや 屋外イベントの詳細は 別紙がございます そちらをご覧ください
★ 特別企画イベント ★ 【 シンプルジョグ 】 5/3(土) 11:30～12:30 担当：千田 定員：25名 1日限定のGW特別プログラム!! みんなで楽しくジョグしましょう♪		★ 特別企画イベント ★ 【 青空ヨガ 】 5/4(日) 10:30～11:30 実施場所：大芝生広場 持ち物：ヨガマットまたは大判の敷物 無料で参加できます ※雨天時は「ハタフローヨガ」となります		☆ 屋外イベント ☆ 【 キッズダンスイベント & 青空ダンス 】 5/5(月) 10:30～START 実施場所：大芝生広場 毎週金曜実施している「キッズダンス」の子供たちが 日頃の成果を皆さんにお披露目します！ その後、みんなが楽しくダンシング♪参加は自由です♪		★ 特別企画イベント ★ 【 エアロ & ステップ75 】 5/6(火) 11:30～12:45 担当：柴崎 & 高木 定員：27名 GW限定のコラボ教室となります！ この機会をお見逃しなく！		