

2026年 ゴールデンウィーク期間プログラムのお知らせ

対象期間 4月29日(水祝)～5月6日(水祝)

※プログラムは通常開催いたします。

	4月		5月						
	29日 水祝	30日 木	1日 金	2日 土	3日 日	4日 月祝	5日 火祝	6日 水祝	7日 木
開催時間	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	通常営業	10:00～10:45	10:00～10:45	休館日
プログラム名	★かんたん太極拳	ダイヤモンド体操 ※映像プログラム	mizunoオリジナル シニア健康体操 ※予約制教室	ベリーダンス ※予約制教室	★ピラティス		★Zumba	★かんたん太極拳	
開催時間	11:00～11:20	11:00～11:45	11:00～11:45	11:15～12:00	11:15～12:00		11:00～11:20	11:00～11:20	
プログラム名	ストレッチ	筋力トレーニング	筋力トレーニング	★リハピラティス	★ヨガ		ストレッチ	ストレッチ	
開催時間				12:15～13:00	12:15～12:35				
プログラム名				★エアロピクス& ステップ	ミズノストレッチ ※映像プログラム				
開催時間	13:00～13:45	13:00～13:45	13:00～13:45		13:00～13:45		13:00～13:45	13:00～13:45	
プログラム名	★エアロピクス	★Zumba	★ヨガ		★マーシャルワークアウト	★いやしのヨガ	★エアロピクス		
開催時間	14:00～14:45	14:00～14:45	14:00～14:45			14:00～14:45	14:00～14:45		
プログラム名	★コンディショニングヨガ	ストレッチ	リフレッシュ体操 (トレム)			★ベーシック マーシャルワークアウト	★コンディショニングヨガ		
開催時間	15:00～15:45	15:00～15:45	15:00～15:20			15:00～15:20	15:00～15:45		
プログラム名	★Zumba	★はじめてボクシング	筋力トレーニング& ストレッチ			筋力トレーニング	★Zumba		