

4月29日 (水)	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)
<p><b>心もカラダもスッキリと 気分爽快ヨガ</b></p> <p>【時間】 9:20~10:20 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 EMI ※室内シューズは不要です。</p>	<p><b>K-POPスタイルダンス</b></p> <p>【時間】 9:20~10:20 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【担当】 KAORI ※室内シューズは不要です。</p>	<p>はじめての方、自信のない方向け <b>やさしいエアロビクス</b></p> <p>【時間】 9:20~10:20 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 豊田 洋子 ※室内シューズが必要です。</p>	<p>よくばりプログラム <b>ピラティス&amp;ベリーダンス</b></p> <p>【時間】 9:20~10:20 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 Noara ※室内シューズが必要です。</p>
<p>ダンスでシェイプ <b>かんたんベリーダンス</b></p> <p>【時間】 10:40~11:40 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 Noara ※室内シューズは不要です。</p>	<p>よくばりプログラムでカラダを整える <b>ヨガ&amp;ピラティス</b></p> <p>【時間】 10:40~11:40 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 松岡 真理 ※室内シューズは不要です。</p>	<p>みんなでおどろう♪ <b>ZUMBA GOLD enウィーク!</b></p> <p>【時間】 10:40~11:40 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 豊田 洋子 ※室内シューズが必要です。</p>	<p>お子様向けプログラム</p>
<p>御年70代のスーパー講師! <b>かんたんエアロ&amp;ちょこっと筋トレ</b></p> <p>【時間】 18:00~19:00 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【担当】 佐々木 清子 ※室内シューズが必要です。</p>	<p><b>かんたんディスコダンス</b></p> <p>【時間】 18:00~19:00 【強度】 ★ 【料金】 600円 【担当】 KENICHI ※室内シューズが必要です。</p>	<p><b>しっかり体幹ヨガ</b></p> <p>【時間】 18:00~19:00 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【担当】 新島 美香 ※室内シューズは不要です。</p>	<p>御年70代のスーパー講師! <b>かんたんエアロ&amp;ちょこっと筋トレ パートII</b></p> <p>【時間】 18:00~19:00 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【担当】 佐々木 清子 ※室内シューズが必要です。</p>

4月30日(木)・5月1日(金)・2日(土)・3日(日)  
は通常通りのスケジュールです！

参加受付は、当日1Fスポーツルーム前  
券売機「イベント 600円」チケットのご提示、  
もしくは現金でお支払いください。