

# 祝日プログラムのお知らせ

日時	4/29(日) 昭和の日	4/30(月) 振替休日	5/1 ~5/2	5/3(木) 憲法記念日	5/4(金) みどりの日	5/5(土) こどもの日	5/6(日)
10:45~ 11:45	通常 メニュー	<b>ピラティス</b> 工藤 禎子	通常 メニュー	<b>簡単トシ &amp; ストレッチ</b> トレーナー(城宝)	<b>ヨガ</b> 伊藤 百合	通常 メニュー	<b>中級 エアロビクス</b> 木原(代行)
18:00~ 19:00		<b>ステップ45 (~18:45)</b> 工藤 禎子		<b>初級 エアロビクス</b> 水見 真理	<b>初級 エアロビクス</b> 千葉 奈峰子		<b>初級 エアロビクス</b> 佐藤 和枝

<注意事項>

- ◆ 教室の定員は、ヨガは45名、ステップ45・初級/中級エアロビクス・ピラティスは各35名、簡単トレーニング & ストレッチは30名です。
- ◆ 教室受付は、10時45分からの教室は エントランスホール、18時からの教室は4階トレーニングルーム前にて各教室開始30分前より行います。  
申込先着順(定員になり次第締切になります) ※5/4 ヨガは整理券の配付はありません。
- ◆ 受付時に、名簿へのご記入及び、ミニスポーツホール利用券を購入して下さい。
- ◆ 受付終了後、各教室開始時間5分前までに、運動のできる服装・上履きを着用の上、ミニスポーツホールに集合して下さい。  
ヨガ・ピラティス教室では上履きは必要ありません。
- ◆ 「中学生以下」の参加はできません。