

# ゴールデンウィーク特別プログラム

	5月4日 (火)
時間	スタジオ
9:30	楽しくZUMBAの曲に合わせて45分間いい汗をかこう!!
10:00	ZUMBA MIYO 10:15~11:00
11:00	凝り固まった自分自身の身体を見直す45分間。 ピラティス 川口 11:30~12:15
12:00	スタッフおすすめレッスン 12:45~13:15
13:00	DISCO WORLD 村松 13:45~14:30
14:00	馴染みのあるディスコソングに合わせてレッツダンシング!
15:00	スタッフおすすめレッスン 15:00~15:45
16:00	
18:30	
19:00	

	5月5日 (水)
時間	スタジオ
9:30	凝り固まった自分自身の身体を見直す45分間。
10:00	ピラティス 上村 10:15~11:00
11:00	70~90'sに一斉風靡した曲に合わせてダンシング! DISCO WORLD 清水 11:30~12:15
12:00	凝り固まった自分自身の身体を見直す45分間。
13:00	ハートフルヨガ 平岡 12:45~13:30
14:00	楽しくZUMBAの曲に合わせて45分間いい汗をかこう!! ZUMBA MIYO 14:00~14:45
15:00	スタッフおすすめレッスン 15:00~15:45
16:00	
18:30	
19:00	

## ⚠️ スタジオレッスンについて ⚠️

GW特別プログラムも、参加者人数を14人と制限している為、前もっての抽選会となります。  
15日に詳細を掲示致しますので、このプログラムに参加されたい方はそちらをお読みください。