

# 2021年ゴールデンウィークタイムスケジュール

	4月29日(木)	5月1日(土)	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	
営業時間	9:00~17:00	9:00~21:00	9:00~20:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	
マシンコーナー	○	○	○	○	○	○	
ランニングコース	○	○	○	○	○	○	
個人開放	×	×	○ A・B・C・D	○ A・B・C	○ A・B・C	○ A・B・C	
<b>※開放時間は下記ご確認ください。</b>							
9:00			終 日 ス タ ジ オ プ ロ グ ラ ム は ご ざ い ま せ ん			終 日 ス タ ジ オ プ ロ グ ラ ム は ご ざ い ま せ ん	
9:15							
9:30							
9:45							
10:00	シェイプエアロ						
10:15	10:00~10:45						
10:30	宮崎 寛美				やさしいヨガ		ボディバランス45
10:45					10:30~11:15		10:30~11:15
11:00		ボディジャム45			西田 美千代		片山 智子
11:15		11:00~11:45					
11:30		小林 由佳					
11:45							
12:00	ボディパンプ45				ボディジャム45		ボディパンプ45
12:15	12:00~12:45				12:00~12:45		12:00~12:45
12:30	田村 未佳	やさしいヨガ			小林 由佳		田村 未佳
12:45		12:30~13:15					
13:00		西田 美千代					
13:15							
13:30							
13:45	ボディバランス45				ボディコンバット45		ボディジャム45
14:00	13:45~14:30	ボディパンプ45			13:45~14:30		13:45~14:30
14:15	片山 智子	14:00~14:45		佐藤 亜希	小林 由佳		
14:30		佐藤 亜希					
14:45							
15:00							
15:15							
15:30		ボディコンバット45					
15:45		15:30~16:15					
16:00		佐藤 亜希					
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

★プログラム参加方法★  
希望プログラムの開始時間前到来館し、  
参加費を支払い、整理券をもらいます。  
整理券をインストラクターに渡し入場となります。  
参加費:550円(税込)

---

☆優先入場方法☆  
目的のプログラムに優先して入場できる方法。  
対象:全スタジオプログラム  
料金:100円(税込)  
定員:各プログラム5名  
※詳しくはスタッフにお問い合わせください。

5/2(日)~5/5(水)

卓球・バドミントン開放時間のお知らせ

A 9:15~11:15

B 11:30~13:30

C 14:00~16:00

D 16:30~18:30(2日のみ)

【開放台数・面数】

卓球12台・バドミントン4面

※1人でのご利用はできません。

※台の追加はありません。

【予約方法】

各日の前日15:00から電話受付をいたします。

※1本のお電話につき、1台(面)のご予約とさせていただきます。

# 5月2日(日)～5日(水) 卓球・バドミントン開放時間変更のお知らせ

5月2日(日)～5日(水)の個人開放は、時間・台数を  
変更して開放します。ご注意ください。

## 【開放時間】

A. 9:15～11:15

B. 11:30～13:30

C. 14:00～16:00

D. 16:30～18:30(2日のみ)

## 【開放台数・面数】

**卓球12台・バドミントン4面**

※1人でのご利用はできません。

※台の追加はありません。

## 【予約方法】

**各日の前日15:00から電話で受付をします。**

※1本のお電話につき、1台(面)のご予約とさせていただきます。

**秋葉区総合体育館**