



	5/3 月	5/4 火	5/5 水	4/29 木	金	5/1 土	5/2 日
10:00							
11:00	ローラーストレッチ 11:00~11:20	ローラーストレッチ 11:00~11:20	スローリズムダンス 11:00~11:20	ローラーストレッチ 11:00~11:20		ローラーストレッチ 11:00~11:20	アイドルダンス 11:00~11:20
12:00	GO!GO!サーキット 11:30~11:50	コードde体幹 11:30~11:50	GO!GO!サーキット 11:30~11:50	コードde体幹 11:30~11:50		Gバンド 11:30~11:50	
13:00							
14:00	ピラティス 14:00~14:45	アロマシエスタ 14:15~14:45	アロマシエスタ 14:15~14:45	親子ヨガ 14:30~15:00		Ayano ZUMBA 14:30~15:15	
15:00	杉谷式サーキット 15:00~15:20	体幹バランス体操 15:00~15:20	アロマローラーストレッチ 15:00~15:20	親子ZUMBA 15:10~15:40			杉谷式サーキット 15:00~15:20
16:00		ボディシェイプ 15:30~16:00	ウエストシェイプ 15:30~15:20			アロマヨガ 15:30~16:30	
17:00				親子バランス体操 15:50~16:20			
18:00		ファイトシェイプ 16:10~16:40	ファイトシェイプ 15:30~16:30				
GOTCHA!輪島店GWプログラム							
19:00							
20:00	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	昭和の日 	GW 		
21:00							