way大濠アウトドアフィットネスクラブ　ゴールデンウィークプログラムスケジュール

営業時間　5/2（月）のみ　7:00～22:00
4/29（金）・30（土）・5/1（日）・3（火）　7:00～19:00
※イベントについて　4/29（金）以外のイベントへの参加は全て無料となっております。
フロントにてお申込みをお願いします。

time	4/29（金）		4/30（土）		5/1（日）		5/2（月）		5/3（火）
	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	
7:00									
8:00								ノルディックウォーキング 脂肪燃焼 8:30～9:30 つじ	
9:00		☆イベント☆ 【ココカラ＆wayコラボ企画】 定員：15名 参加費：1,000円（ランチ代込）		☆イベント☆ パークヨガ 9:00～10:15 emi		☆イベント☆ ランニング 9:00～10:00 くぼた	waypポールストレッチ 9:45～10:15		
10:00		スロージョギング 9:00～11:00 kikko							☆イベント☆ こどものフィットネス 10:00～11:00
11:00	キレイになるヨガ ★～★★ 10:30～11:45 ayako	ヘルシーランチ 11:30～13:00 Cafe&Diner COCOKARA	ミュージックフロー Music Flow　Yoga ★★ 10:30～11:45 kikko		はじめての ヴィンヤサフロー ★～★★ 10:30～11:30 emi		アシュタンガヨガ ベーシック ★★～★★★ 10:30～11:45 SHIHO		
12:00	SELF　YOGA 自由にスタジオを ご利用ください。 12:00～13:00		ヴィンヤサフロー Vinyasa Flow Yoga ★★～★★★ 12:00～13:15 SHIHO	☆イベント☆ ノルディックウォーキング ピクニック 【～パンdeランチ～】 12:00～14:00 かみおか					
13:00						☆イベント☆ パークヨガ 13:00～14:15 emi			
14:00	コンディショニング ストレッチ ★ 14:00～15:00 NORIKO						☆イベント☆ こどものフィットネス 14:00～15:00		☆イベント☆ こどものフィットネス 14:00～15:00
15:00			ハタヨガ ★～★★ 15:00～16:15 MAYA						
16:00					アロマリラックスヨガ ★ 16:00～17:00 MAYA				
17:00									
18:00								ノルディックウォーキング 18:00～18:30	
19:00							ピラティス ★～★★ 18:30～19:45 NORIKO		
20:00							はじめての アシュタンガヨガ ★～★★ 20:00～21:00 ayako		
21:00									
22:00									