

9月22日（火）祝日プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	フィットネステラス	プール
9:30				
10:00	10:00~10:30 ユーバウンド	10:00~10:45 姿勢改善教室		
10:30	【上月】	【藤原】		
11:00	11:00~11:45 ピラティスベーシック	11:05~11:35 ボディメイク		
11:30	【NAOMI】	【照屋】		
12:00	12:10~12:40 トップライド	12:00~12:45 ファンムーブ		
12:30	【奥村】	【NAOMI】		
	定員 15名			
13:00	13:00~13:45 太極拳	13:15~13:45 メガダンス		
13:30	【坂井】	【ASAMI】		
14:00	14:10~14:55 ユーバウンド	14:05~14:50 ウェービングストレッチ		
14:30	【奥村】	【ASAMI】		
15:00	15:15~16:00 ファイトウ	15:15~16:00 気功		
15:30	【照屋】	【鹿島】		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	祝日の為、営業時間は 20:00 までとなります。			