

# 9月23日（金）祝日プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30			
10:00			
10:30	10:00~10:45 エナジームーブ 【大西】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯汲】	
11:00		11:00~11:45 <b>有料</b> ヨガ&ピラティス FUSION 【湯汲】	
11:30	11:00~11:40 シンプルステップ 【大西】		
12:00	11:55~12:40 ファイトウ 【川添】	12:00~12:35 35min.動 【湯汲】	
12:30			
13:00	12:55~13:40 太極拳 【宮本】	13:15~13:30 ボディメイク	
13:30			
14:00	14:00~14:45 X55 【川添】	14:00~14:30 筋膜Reset 【スタッフ】	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
祝日の為、営業時間は <b>20:00</b> までとなります。			