


# 9/23 (金) 祝日特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	
10	<p>おはようエクササイズ 9:45~10:30 ★45名 豊田</p>				10
11	<p>背骨コンディショニング 10:50~11:35 ★35名 瀬戸</p>				11
12		<p>卓球フリータイム 11:15~12:00 ★16名 ※4台 (1台につき2名)</p>			12
13	<p>ZUMBA 11:55~12:25 ★45名 瀬戸</p>				13
14	<p>FIGHTDO 12:45~13:30 ★45名 森岡</p>	<p>ストレッチボール 13:00~13:30 ★25名 山崎</p>	<p>35min歩 13:00~13:35 ★30名 豊田</p>		14
15	<p>エナジーステップ 13:50~14:35 ★35名 大島</p>		<p>35min鍛 13:40~14:15 ★30名 豊田</p>		15
16	<p>ピラティスシェイプバランス60 14:55~15:40 ★35名 大島</p>				16
17	<p>プライベートレッスン (有料) 16:00~17:00 大島</p>				17
18					18