

9/23 (水) 祝日特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野			10
			平泳ぎ 10:00~10:30 ★25名 黒川	
11	シンプルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野	簡単 コンディショニング (骨盤) 10:15~11:00 ★30名 翔里	バタフライ 10:35~11:20 ★25名 黒川	11
12	シンプルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野	初級太極拳 11:15~12:00 ★25名 濱野	35min.鍛 11:30~12:05 ★30名 松原	12
13	 体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	 ヨガ& ピラティス Fusion 12:40~13:30 ★30名 田中(美)	背泳ぎ 12:15~13:00 ★25名 黒川	13
14				14
		ZUMBA® 14:00~14:45 ★30名 杵本		
15	FIGHT DO 14:15~15:00 ★50名 風音×高畑			15
16	UBOUND 15:30~16:15 ★35名 翔里×風音			16
17	9月23日(水/祝) 祝日の為通常の営業時間とは 異なりますのでご来館の際はご注意ください。 9:00~18:00			17
18				18