

祝日 タイムテーブル 9/23(木)

9月23日(木)	9 : 00～19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00～10 : 45	かんたんエアロ	ミキ
11 : 00～11 : 45	ZUMBA	ミキ
12 : 00～12 : 45	SALSATION®	岡本(由)
13 : 00～13 : 45	バレトン スタンディングフロー	岡本(由)
14 : 00～14 : 45	美姿勢エクササイズ	内園
15 : 00～15 : 45	NCA認定セルフコンディショニング	佐々木

**※スタジオプログラム全レッスン開始45分前に
整理券を配布いたします。**

プール		
時間	レッスン内容	担当
10 : 30～11 : 00	初めて4泳法	中村
11 : 15～11 : 45	初めて背泳ぎ	中村
12 : 00～12 : 45	スイムトライ45	中村

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせて頂きます。

※ デイタイム・ナイト会員様の祝日利用は、
時間外利用料(1,020円)が必要となります。

GUNZE
SPORTS