

祝日 タイムテーブル

9月19日(月)	9 : 00~19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	エクササイズチューブ	吉川
11 : 00~11 : 45	SALSATION®	岡本 (由)
12 : 10~12 : 40	ストレッチポール®	近藤
13 : 00~13 : 45	ユ-バウンド	田澤
14 : 00~14 : 45	筋膜ストレッチ & 骨盤リラックス	mika

**※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
12 : 00~12 : 30	はじめてプール	沓脱
12 : 45~13 : 15	初級クロール	沓脱

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※ 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。

祝日 タイムテーブル

9月23日(金)		9 : 00~19 : 00
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 00~10 : 45	ヨガ	近藤
11 : 00~11 : 45	バレトン スタンディングフロー	佐々木
12 : 00~12 : 45	ファイドウ	西川
13 : 00~13 : 45	ヨガ	石川(裕)
14 : 00~14 : 45	ZUMBAGOLD	石川(裕)
15 : 00~15 : 45	チャレンジW	濱田

**※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
9 : 30~10 : 00	アクアウォーキング	岡田
13 : 30~14 : 00	初級バタフライ	山野
14 : 15~15 : 00	トレーニング 4 泳法	山野

※ Bスタジオのレッスンは、全て休講とさせていただきます。

※ 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。