

特別 タイムテーブル

10月9日(月)	9 : 00～19 : 00	
Aスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
10 : 15～10 : 45	ストレッチポール	近藤
11 : 00～11 : 45	ヨガ	近藤
12 : 00～12 : 45	ファイドウ	田澤
13 : 00～13 : 45	ストレッチ&ピラティス	本村
14 : 15～15 : 15	JOINT AERO (有料)	井本&MAKI

※全クラス整理券配布はございません。

Bスタジオ		
時間	レッスン内容	担当
12 : 00～13 : 00	苦手なポーズを克服-開脚編- (有料)	asami
14 : 00～18 : 00	運動器年齢測定会 (要予約)	-

プール		
時間	レッスン内容	担当
-	-	-

※ 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。