

# 9/15(月祝)～敬老の日～特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:30-10:50 カラダづくり体験会	バテないカラダづくりの 基本レクチャーと誰でも 実践できるグンゼ体操を 行ないます♪	10:30-11:30 ボディメイク 秋の60min.スペシャル 蜷川
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 津江	11:05-11:20 TRX	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	
	11:30-12:15 ステップ初級 津江	11:30-11:50 ARK		
12:00	12:35-13:20  JIN	12:25-12:40 ぷちコン～ヒップ～ 12:45-13:00 ぷちコン～コア～	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤	12:00-13:00  蜷川
13:00	13:45-14:45 ポール コンディショニング JIN 【定員25名】			13:30-14:30 パワーヨガ 曾根
14:00			ストレッチポールに乗って 身体をほぐしたり、 体幹の強化を行ないます!!	
15:00	15:00-15:45 ZUMBA 江嶋			15:00-16:00 リラックスヨガ 曾根
16:00			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				

営業時間は**18:00**までとなります。

# 9/23(火祝)～秋分の日～特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:15-10:30 Stretch Pole		
11:00	10:30-11:15  瀬際	11:30-11:50 BMH		10:30-11:30 ヨガティス KEI
12:00	11:50-12:50 フィットネス パワーヨガ KEI	12:00-12:20 オムニアーサーキット 12:30-12:45 ぶちコン～ヒップ～		12:00-13:00 ボディメイク 秋の60min.スペシャル 蜷川
13:00	13:05-14:05 ZUMBA 高田		13:45-14:15 アクアビクス 栄	13:30-14:30  蜷川
14:00	14:30-15:15  JIN			
15:00	15:35-16:20  JIN		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	15:00-16:00 バランスワーク 栄
16:00				
17:00				

営業時間は18:00までとなります。