





# 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	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♪	
	10:30-11:15 エアロ初級 津江	カラダづくり体験会		10:30-11:30 ボディメイク 秋の60min.スペシャル 蜷川
		11:05-11:20	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	
		TRX		
11:00		11:30-11:50		
	11:30-12:15 ステップ初級 津江	ARK		
			12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤	12:00-13:00 UNIVERSAL YOGA MARS 蜷川
12:00		12:25-12:40		
	12:35-13:20  JIN	ぷちコン～ヒップ～		
		12:45-13:00		
		ぷちコン～コア～		
13:00				
	13:45-14:45 ポール コンディショニング JIN 【定員25名】	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!!		13:30-14:30 パワーヨガ 曽根
14:00				
	15:00-15:45 ZUMBA 江嶋			15:00-16:00 リラックスヨガ 曽根
15:00			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
16:00				
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		
	10 : 30-11 : 15  瀬際			10 : 30-11 : 30 ヨガティス KEI
11:00		11 : 30-11 : 50 BMH		
	11 : 50-12 : 50 フィットネス パワーヨガ KEI	12 : 00-12 : 20 オムニアサーキット 12 : 30-12 : 45 ぷちコン～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 : 30-14 : 30  蜷川
14:00	14 : 30-15 : 15  JIN			
				15 : 00-16 : 00 バランスワーク 栄
15:00	15 : 35-16 : 20  JIN			
16:00				
17:00				

様々な関節を動かしながら  
全身の筋バランスと引き締め  
を目指します。

営業時間は**18 : 00**までとなります。