

9/23(水)祝日プログラム～秋分の日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00	★ 10:30-11:30  羽根&蜷川 FIGHTDO #98新曲	10:10-10:20 GUNZE体操 むくみ解消ストレッチ 10:25-10:35		10:30-11:15 ボディメイク 瀬際
11:00	★ 11:45-12:30  吉見			
12:00	★ 12:45-13:30  吉見		12:00-12:45 スイムレッスン 平泳ぎ 伊口	12:00-12:45 リラックスストレッチ 羽根
13:00	★ 13:50-14:35 STEP初中級 津江	13:20-13:35 おなか引きしめ お尻引きしめ 13:40-13:55	13:00-13:45 スイムレッスン バタフライ 伊口	
14:00	★ 14:50-15:35 エアロ初中級 津江			14:00-15:00 ピラティス 堀江
15:00		★ こちらのマークは 京都八幡会員様限定の レッスンとなります。		
16:00	16:00～18:00 キッズダンス スクール		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				