

9/21(月)祝日プログラム～敬老の日～

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:15-10:30 背中のびのび		
	10 : 30-11 : 15 エアロ初級 江嶋	GUNZE体操 10:35-10:45		10 : 30-11 : 30 リラックスヨガ (ボール使用) ジュン
11:00	11 : 30-12 : 30 STEP初級 江嶋			
12:00		12:05-12:20 引き締め TRX	12 : 00-12 : 45 スイムレッスン クロール 伊口	
		12:30-12:45 脂肪燃焼 RIDE		
	12 : 30-13 : 30 ピラティス ジュン	12:55-13:10 お腹引きしめ		
		お尻引きしめ		
13:00		13:15-13:30	13 : 00-13 : 45 スイムレッスン 背泳ぎ 伊口	13 : 00-14 : 00 美メイクヨガ 曽根
	13 : 45-14 : 30 ハタヨガ ジュン			
		14:40-14:50 むくみ解消ストレッチ		
14:00	14 : 45-15 : 30 ZUMBA 江嶋			14 : 30-15 : 30 パワーヨガ 曽根
15:00				
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				