

9月23日(火・祝) 秋分の日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
9/23 (火・祝) 秋分の日	第1 スタジオ		楽しくエアロ (西野) 10:30(45)		ズンバ (西野) 11:30(45)		X55 (白石) 12:30(45)		ストレッチ ポール (白石) 13:30(45)													OXIGENO (麻田) 18:00(60)						MEGADANZ (麻田) 19:15(45)			
	第3 スタジオ			ピラティス (SAYURI) 11:00(45)			バレエ (小杉) 12:00(75)		卓球開放 13:45~20:00																						
	ホット スタジオ		秋の 疲労回復 ヨガ (吉池) 10:30(45)		秋の 養生ヨガ (五十嵐) 11:30(45)		ホット ストレッチ (ツカサ) 12:30 (30)		コア バランス (サカサ) 13:10 (30)		清掃時間 14:00~15:00		ホットスタジオ開放 15:00~17:45								整体ヨガ (櫻井) 18:15(45)		アロマヨガ (蔵野) 19:15(45)								
	プール		入門 水泳 (佐藤清美) 10:30 (30)		初級 水泳 (佐藤清美) 11:10 (30)		中級水泳 (佐藤清美) 11:50(45)		フィン開放 (自由遊泳) 12:45~15:00																						