


9月23日(土) 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 (土) 秋分の日	第1 スタジオ		ピラティス (中村) 10:45(60)	姿勢改善 ストレッチ ポール (石川) 12:00(45)	オリジナル エアロ (小野寺) 13:00(45)	 テクニカル エアロ (高橋忠幸) 14:00(60)					
	ホット スタジオ		リラックス ヨガ (石垣) 11:00(45)	内臓矯正 強化ヨガ (五十嵐) 12:00(45)	ホットスタジオ開放 13:15~15:00		脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 15:30(60)	清掃時間 16:30~17:30	ホットスタジオ開放 17:30~20:00		
	プール		入門 水泳 (金内) 11:00 (30)	初級 水泳 (金内) 11:40 (30)	中級 水泳 (金内) 12:20 (30)	フィン スイム (金内) 13:00 (30)	フィン・シュノーケル (自由遊泳) 13:45~16:00				