

9月23日（土）祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00			
10:00	太極拳(土) スクール 9:25~10:25 斎藤		フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 12:00まで
11:00	ペーシックエアロ 11:00~11:45 オクムラ	目覚めのヨーガ 10:15~11:15 Hisa	
12:00		初級 太極拳 11:35~12:35 斎藤	
13:00	時間変更 初級エアロ 13:05~13:50 笠原		
14:00	時間変更 中級エアロ 14:10~15:10 笠原	担当変更 美体幹ヨーガ 14:15~15:00 仁美	アクアダンス 14:30~15:15 ゆみ
15:00		担当・内容変更 フローヨーガ 15:20~16:05 仁美	
16:00	コアトレーニング 15:30~16:15 オオノ		
17:00	タイガーキックシェイプ 16:45~17:15 Masa	筋膜リリース・ヨーガ 16:40~17:40 石上	
18:00	キックBOX 17:35~18:25 Masa	アロマ・ヨーガ 18:00~19:00 石上	
19:00	タイガーキックシェイプ 18:45~19:15 Masa		今月の香りは ロータス リラックス効果や リフレッシュ効果があるので、 気分を落ち着かせたいときや 気分を切り替えたい時に 効果的です。
20:00		おやすみのヨーガ 19:20~20:20 TOSHIO	
30	・スタジオレッスンの整理券は、開始2時間前より インフォメーションカウンターにて配布いたします。 ・時間、内容に変更がございますのでご確認ください。		祝日 9:00~21:00まで ジム・スタジオ 20:30まで プール 20:00まで