



9月20日（月）祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしております。		
10:00	総合太極拳 9:30~10:30 斉藤 定23	カルナ・ストレッチ&ストレッチポール 9:45~10:30 塚野 定20	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで
11:00	ビギナーマーシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ 定23	24式太極拳スクール 10:50~11:40 斎藤 【2021.7-2021.9】	有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳) 定10
12:00	担当変更 ZUMBA 12:05~12:50 富澤 定23	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ 定20	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA 定23	内容・担当変更 Group Centergy 60 13:20~14:20 小川 定20	タオルをお持ち下さい!
15:00	カルナストレッチ&ストレッチポール 14:40~15:10 塚野 定20	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ 定17	
16:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO 定23	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ 定20	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)
17:00		時間・内容変更 パワー・ヨーガ 18:00~19:00 仁美 定20	中級スイム 17:10~18:10 柴田(淳) 定10
18:00	担当・内容時間変更 バレエ入門 18:20~19:20 藤森 玲奈 定23		
19:00			敬老の日
20:00	<ul style="list-style-type: none"> スタジオレッスンはすべて定員制となります。 スタジオレッスンの整理券は、開始60分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、定員数、内容に変更がございますのでご確認ください。 		祝日 9:00~20:00まで ジム・スタジオ 19:30まで プール 19:00まで