

9月23日（木）祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00			
	<p>ビギナーSTEP 9:20~9:50 オクムラ</p> <p>定23</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>
10:00	<p>ファットバーンエアロ 10:10~10:55 オクムラ</p> <p>定23</p>	<p>24式太極拳 10:30~11:10 吉野 天人</p> <p>定20</p>	<p>有料スイミング★ 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳) 定10</p> <p>チケット</p>
11:00			
	<p>ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO!</p> <p>定23</p>	<p>太極拳 11:30~12:10 吉野 天人</p> <p>定20</p>	<p>ワンポイント★ 11:30~12:00 田崎</p>
12:00			
	<p>キックBOX 12:35~13:20 石井 清子</p> <p>定23</p>	<p>陳式太極拳&総合太極拳</p> <p>癒しのヨーガ 12:35~13:35 室伏</p> <p>定20</p>	<p>担当・内容変更 アクアアタックベーシック 12:35~12:50 富澤</p>
13:00			
	<p>STEP FUN 13:40~14:25 オオノ</p> <p>定23</p>	<p>担当・内容変更</p> <p>沖ヨーガ 13:55~14:45 Hisa</p> <p>定20</p>	<p>アクアアタック 12:55~13:25 富澤</p> <p>担当・内容変更</p>
14:00			
	<p>コンビネーションエアロ 14:45~15:35 オオノ</p> <p>定23</p>	<p>ヨガ・ピラ 15:05~16:05 Maya</p> <p>定20</p>	<p>ワンポイント(水慣れ)★ 14:00~14:30 田崎</p>
15:00			
	<p>フリースタイル (シアターラテンジャズ) 15:55~16:40 コマツ</p> <p>定23</p>	<p>リリース&ストレッチ 16:25~17:25 kumi</p> <p>定20</p>	
16:00			
	<p>ダンスサイズ 17:05~17:50 コマツ</p> <p>定23</p>	<p>ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ</p> <p>定20</p>	
17:00			
	<p>ラテンエクササイズ 18:35~19:15 TAKA</p> <p>定23</p>		
18:00			
19:00			
20:00			
30			

・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
 シム・スタジオ 19:30まで
 プール 19:00まで