

9月23日（金）祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00	レッスン追加 ZUMBA 9:20~10:05 KAME 定26	内容・担当変更 足裏フットセラピー& 骨盤ストレッチ 9:20~10:05 仁美 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
10:00		内容・担当変更 ストレッチ・ヨーガ 10:25~11:25 仁美 定20	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 田崎 チケット 定10
11:00			
12:00	フラダンス 11:40~12:40 WAKAKO 定31	カルナ・ヨーガ (フロー) 11:45~12:30 TOSHIO 定20	
13:00			
14:00	レッスン追加 コアトレアクティブ 13:45~14:45 石上 定26	ビギナーピラティス 14:10~14:55 TOSHIO 定20	アクアコンディショニング&ウォーク 13:45~14:15 佐藤
15:00	48式太極拳 15:10~16:10 彭(ホウ) 定31	内容変更 パリヒーリング・ヨーガ 15:15~16:15 石上 定20	有料スイミング 初級スイム 14:45~15:45 佐藤 チケット 定10 9月 クロール
16:00	自選剣スクール 16:30~17:30 彭(ホウ)	コアトレーニング 16:35~17:20 オオノ 定20	
17:00			
18:00			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
19:00		時間・内容変更 リラックス・ヨーガ 19:00~20:00 TOSHIO 定20	初めてのフィンスイミング 19:00~19:30 柴田(淳) 定10
20:00	Group fight 45 19:30~20:15 塚野 定26		
30	<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。 ☆ 整理券の配布方法が異なりますので別紙をご確認ください		