

9月18日（月）祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00			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	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤		有料スイミング 平泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 佐藤 定10
11:00	ビギナーマールシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ	24式太極拳スクール 10:50~11:40 斎藤	ウォーキング 11:15~11:45 佐藤
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA	ボディリセット 12:00~13:00 タケシタ	担当変更
13:00	タオルを お持ちください。		
14:00	ピギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA	担当・時間変更	
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	デトックス・ヨーガ 14:15~15:00 阿部	
16:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ 定20	アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ
17:00		骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ	アクアトレーニング 15:50~16:20 クリハラ
18:00	時間変更		 <h2 style="text-align:center">敬老の日</h2>
19:00	クラシックバレエ 18:00~19:00 藤森 玲奈		
20:00			
30			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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</p> </div>