



9月16日 敬老の日

祝日プログラム



	Aスタジオ	Bスタジオ 	プール
10:00			
	10:15~11:00 ZUMBA 45 松井 拓人	10:20~11:05 ヨガ 45 菅野 佐紀	
11:00			11:00~11:30 はじめて背泳ぎ30 STAFF
	11:15~12:00 ヴィンヤサヨガ 45 木村 まな	11:20~12:05 社交ダンス 45 菅野 佐紀	11:40~12:10 はじめて平泳ぎ30 STAFF
12:00			
	12:15~13:00 リラックスヨガ 45 木村 まな	12:20~13:05 コアコンディショニング 45 中川 弘佳	
13:00			
	13:15~14:00 ピラティス 45 中川 弘佳	13:25~14:10 グラピティヨガ プレコリオ 45 山川 愛	
14:00			
	14:30~15:15 BODYPUMP 45 山川 愛	14:40~15:10 UBOUND30 大山 聡	14:35~15:20 アクアビクス 45 塚崎 有子 
15:00			
	15:40~16:25 ZUMBA 45 柴田 竜一 	15:35~16:20 ピラティス 45 垣野 満裕美	
16:00			
	16:45~17:15 LesMills CORE 30 大山 聡	16:35~17:20 BouncyBoxing 45 垣野 満裕美	
17:00			祝日の営業時間
			10:00 ~19:00 
18:00			

