

9月20日（月）祝日プログラム

		実施場所				
		スタジオA 35名	スタジオB 25名	スタジオC(ホット)20名	プール	
10:00	営業開始 10:00					10:00
			10:15~11:00 太極拳 <ライブ配信>		10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	
11:00	10:40~11:25 エアロ45 早川雅美			10:45~11:30 ホットスローヨーガ45 yukiko		11:00
			11:15~12:00 ピラティス45 宮島公美子			
12:00	11:40~12:25 キック ボクシング エクササイズ45					12:00
			12:35~13:20 Bodyメンテナンス45 山本 丈			
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村			12:50~13:35 ホットピラティス45 宮島公美子	13:00~13:30 はじめてクロール 杉山知穂	13:00
					13:40~14:10 アクア30 杉山知穂	
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃		リンパ ストレッチ45 搞			14:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00	17:00~17:45 ZUMBA45 中山 優		17:10~17:55 スローヨーガ45 望月俊宏	17:20~18:05 ホットフローピラティス45 CHIHIRO		17:00
18:00	18:00~18:45 エアロ45 中山 優		18:10~18:55 ピラティス45 望月俊宏	18:20~19:05 ホットPiYo45 CHIHIRO		18:00
19:00						19:00
20:00	<p>※祝日営業の為、20時閉館となります。 <small>デイ会員様は祝日の為ご利用頂けません。</small></p>					20:00