

9月23日（水・祝）プログラムスケジュール

	実施場所				
	スタジオA 45名	スタジオB 40名	スタジオC (ホット)20名	プール (通常)	
	営業開始 9:30				
10:00					10:00
11:00	10:30～11:15 リズムエクササイズ45 渡辺多美代	10:35～11:20 太極拳45 福原知香子	11:00～11:45 ホットリラックスヨガ45 中山優	11:10～11:40 代謝アップ水中ウォーキング30 小林泰樹	11:00
12:00	11:30～12:15 コリオエアロ45 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス45 satomi		11:50～12:35 アクアビクス45 福原知香子	12:00
13:00	12:30～13:15 Enjoyエアロ45 中山優	12:35～13:20 ウェープリングデトックス45 中島奈緒	12:40～13:25 ホットアロマリラックスヨガ45 yukiko	13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子	13:00
14:00	13:35～14:20 ラテンエクササイズ45 青木絵里		13:45～14:30 ホットフローヨガ45 yukiko	13:55～14:25 バタフライ・平泳ぎ30 高野敬子	14:00
15:00	14:40～15:25 BODY BALANCE45 野村江利加				15:00
16:00		16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～16:45 ホットリラックスヨガ45 YUMIKO		16:00
17:00	17:15～18:00 BODY COMBAT45 野村江利加	17:20～18:05 ZUMBA45 Alico		17:30～18:00 アクアエクササイズ30 高橋昇	17:00
18:00	18:20～19:05 フロースタイルダンス45 北川	18:15～18:45 ポールストレッチ30 前嶋優衣	18:15～19:00 快眠ヨガ45 風岡久美		18:00
19:00					19:00
20:00					20:00
※祝日営業の為、デイ会員様は1,650円（税込）で1日ご利用いただけます。 祝日営業の為、20時閉館になります。					