

9月15日（月・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				
11:00	 10:40～11:25 初級エアロ45 小林泰樹	 10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	 10:45～11:30 ホットヒーリングヨガ45 yukiko	 【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
	 11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来	 11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		 11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:00				
13:00	 12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	 12:30～13:15 筋膜リリース& ストレッチ45 五十嵐拓郎	12:35～13:20 ホットボディメイク45 (初・中級者) 平岩優子	
	【定員40名】  13:50～14:30 やさしい ステップ40 疋野滋乃	 13:40～14:25 リンパケア リラクゼーション45 瑞万起子	 13:35～14:05 ホットヨガ30 中島奈緒	 13:30～14:00 水中ウォーキング30 高橋昇
14:00				
15:00	 14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇	14:45～15:45 【有料】 グループワークアウト60 (中・上級者) 真野雄大	15:00～17:00 スタジオ開放	 15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
	15:40～16:40 ¥キッズストリートダンス 小学生～ Nina	 16:00～16:20 健康ストレッチ20		
16:00				
17:00	 17:00～17:45 FIGHT DO45 真野雄大	16:55～17:40 ピラティス45 (初・中級者) 望月俊宏		 17:20～17:50 水中ウォーキング30 尾崎玲央
	18:00～18:45 中上級 エアロ45 (中・上級者) 中山優	【定員32名】  18:05～18:50 筋膜リリース&ストレッチ45 真野雄大	17:55～18:40 ホットヨガ45 望月俊宏	 18:00～18:45 4泳法45 青野大和
19:00				
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。			