

☆ 9月23日 (祝・金)

祝日プログラム ☆

時間	スタジオ A	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ  ※受付時間9:10	田中 (スタッフ)
9:55~ 10:40	リラックスヨガ45  ※受付時間9:35	TOMO
10:50~ 11:30	かんたんエアロ40 ※受付時間10:35	
11:40~ 12:25	フリースタイルダンス45~入門編~ ※受付時間11:25	福留
12:40~ 13:25	ZUMBA45 ※受付時間12:20	甲良
13:40~ 14:25	ボディメイクヨガ45  ※受付時間13:20	平野
14:50~ 15:35	オリジナルエアロ45 ※受付時間14:20	土居

※  …靴が必要ないクラス。

※プールのレッスンはありません。

時間	スタジオ B	担当
10:00~ 10:20	☆ 脳いきいき体操 ※受付時間9:40	田中 (スタッフ)
11:15~ 12:15	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	
12:30~ 13:45	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	
14:00~ 15:00	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	
16:15~ 16:45	卓球グループレッスン 《有料》	竹田 (スタッフ)

※ ☆ 印は、祝日特別プログラムです。