

# 9/21 (月) 敬老の日プログラム

	時間	タイトル	担当	定員
A スタジオ	11:30~12:15	ジャズダンス	YUKA	17
	12:45~13:45	ヨガ	加勢	12
	14:15~15:00	バレエストレッチ	松井	12
	15:30~16:15	初級ステップ	加鹿	17
	19:00~19:45	初級エアロ	高田朝美	17
B スタジオ	11:15~12:00	気功	吉野佳子	9
	12:30~13:15	骨盤調整	高田宏子	9
	13:45~14:30	ピラティス	加鹿	9
	20:00~20:45	body ART	佐野	9
3 F プール	11:00~12:00	特別振替レッスン (有料登録制)	—	—
	12:15~13:00	アクアビクス	大貫那智子	25
	19:00~20:00	特別振替レッスン (有料登録制)	—	—

※スタジオプログラムは開始1時間前から、トレーニングルームにて整理券を配布いたします。

※アクアプログラムは1Fフロントにて受付をいたします。

## 《おすすめレッスン》

9/21 (月)

11:30~ ジャズダンス YUKA

10月からのレギュラーレッスンをいち早く体験してみませんか？