

# 9/19 (月・祝) スタジオ&プールプログラム

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	1F		はじめてエアロ 10:30~11:15 川田	ポール 11:35(30) 川田	ヨガ 12:30~13:30 加勢 仁友美	HIPHOP 13:50~14:35 HANA	初級ステップ 15:00~15:45 加鹿 りえ子				初中級ステップ 18:15~19:00 平野 慶真	中級エアロ 19:30~20:15 平野 慶真	
	B1		気功 10:30~11:15 小針 都	フィットネスフラ 11:45~12:30 太田 由加	ストレッチ 12:50(30) 梅木	ピラティス 13:45~14:30 加鹿 りえ子	キッズ体操 15:00~17:50			シェイプ45 18:15~19:00 飯星	BODYART Training 19:30~20:15 佐野 杏莉		
	プール		成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05▼ 清水	アクアシェイプ 12:30(30) 清水	らくらくスイム 13:10~13:55	キッズスイミング 16:00~19:00			成人・マスターズ 19:00~20:00			

# 9/23 (金・祝) スタジオ&プールプログラム

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
金	1F		初級エアロ 10:30~11:15 高田 宏子	ピラティス 11:35~12:20 高田 宏子	バレエエクササイズ 12:40~13:25 城咲 あい	なりきり宝塚 13:45~14:45 城咲 あい	初中級エアロ 15:00~15:45 野田 伸子				ZUMBA 18:30~19:15 天河 智美	マーシャル ファイト 19:30~20:15 稲川	
	B1		ストレッチ 10:30~11:15 須川	美BODY 11:35~12:20 須川	はじめて ステップ 12:40(30) 梅木	パワーヨガ 13:30~14:30 野田 伸子	キッズ体操 15:00~17:50			シェイプ30 18:30(30) 稲川			
	プール		成人 11:00~12:00	アクアビクス 12:15~13:00 岩崎	泳法別 レッスン 13:30(30) 田淵	らくらくスイム 14:00~14:45	キッズスイミング 15:00~17:55			成人 18:00~19:00	成人・マスターズ 19:00~20:00		

※プログラム参加にはWEB予約が必要です。  
 ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。  
 ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。  
 ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。  
 ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。  
 ▼は20分のレッスンです。

