

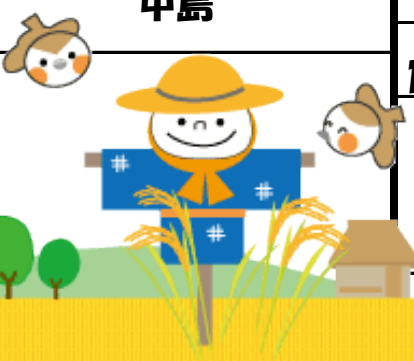



2018年9月24日(月)祝日

秋分の日 振替休日スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00			<p>はじめてクロールとはじめて背泳ぎは初心者の方ならどなたでもご参加いただける泳法レッスンです。定員15名・最大2コース予約はジムカウンターにて。</p>
9:30	9:30 ピラティス 60 半澤	9:30 太極拳 60 高野	
10:00			
10:30	10:45	10:45	11:00
11:00	オリジナルエアロ 60 半澤	ラテンダンス 60 マッカン 	はじめてクロール 45 千葉
11:30			11:55
12:00	12:10	12:00	はじめて背泳ぎ 45 千葉
12:30	ZUMBAスペシャル 60 NINIE	はじめてSTEP40 マッカン	12:50
13:00		13:10	楽しく四泳法 60 千葉
13:30	13:30	顔ヨガ 45 内田	<p>楽しく四泳法は四泳法を泳げる方ならどなたでもご参加いただける、中級レベル泳法レッスンです。定員15名・最大2コース予約はジムカウンターにて。</p>
14:00	90's HIPHOP 60 TAKAO	14:10	
14:30		ポールストレッチ 45 内田	
15:00	15:20	15:15	<p>小顔効果抜群！ 顔全体が写る鏡をご持参ください。</p>
15:30	FIGHT DO 45 森江	Balletone 45 尾関 	
16:00		16:20	
16:30	16:30	フリージングストレッチ 60 朝倉	
17:00	RADICAL POWER 60 中島		
17:30		17:45	
18:00		ムエタイ 60 川崎	
18:30			
19:00			