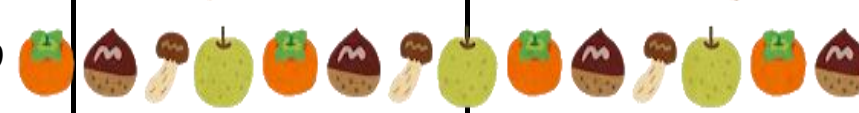


# 9月15日(月)レッスンスケジュール 敬老の日

|       | 1studio                                                                              | 2studio                                                                                                 | pool & 3st             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 | 10:15~                                                                               | 10:15~                                                                                                  |                                                                                                           |
| 10:30 | オリジナルSTEP<br>45<br>遠藤                                                                | 太極拳<br>45<br>高野      |                        |
| 11:00 | 11:10~                                                                               |                                                                                                         | 11:30~                                                                                                    |
| 11:30 | BODY COMBAT<br>45<br>MONA(代行)                                                        |                       | アクアビクス<br>45<br>遠藤                                                                                        |
| 12:00 | 12:15~                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                           |
| 12:30 | ヨガ<br>60<br>Rikako                                                                   | 12:30~                                                                                                  |                                                                                                           |
| 13:00 |                                                                                      | 初級EX<br>60<br>廣島     |                        |
| 13:30 |    |                      |                       |
| 14:00 |                                                                                      |                                                                                                         | 14:45~                                                                                                    |
| 14:30 |                                                                                      |                                                                                                         | アクアトレーニング<br>45<br>坂上                                                                                     |
| 15:00 |                                                                                      |                      |                      |
| 15:30 |   | 18:15~                                                                                                  |                      |
| 17:30 |                                                                                      | しっかりストレッチ35<br>大森  | 19:10~                                                                                                    |
| 18:00 |                                                                                      | 19:00~                                                                                                  | 楽々改善スイム<br>80<br>白石  |
| 18:30 | 19:00~                                                                               | 効果的に筋トレ<br>45<br>大森                                                                                     |                                                                                                           |
| 19:00 | エアロビクスONE<br>45<br>近藤                                                                |                                                                                                         |                                                                                                           |
| 19:30 |                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                           |
| 20:00 |   |                     |                                                                                                           |
| 20:30 |                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                           |
| 21:00 |  |                     |                      |

## 21:30 閉館

[訂正版]2025年9月11日(木)※BODY COMBATの代行者が変更になりました