

# 10月13日（月）祝日スケジュール

	1 Studio	2 Studio	Pool
10:00	10:15-11:00 オリジナル STEP 45 遠藤純子	10:15-11:00 太極拳 45 高野寿子	ROX FITNESS CLUB <b>begin</b>
10:30			
11:00	11:10-11:55 BODY COMBAT 45 DAIGO	11:15-12:15 ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアビクス 45 遠藤純子
11:30			
12:00	12:15-13:15 ヨガ 60 Rikako	12:30-13:30 初級EX 60 ストレッチ&リズム エクササイズ 廣島聖子	
12:30			
13:00	13:30-14:15 ストリートダンス 45 anju		<p>スポーツの日</p> 
13:30			
14:00			
14:30			
18:00		18:15-18:50 しっかり ストレッチ 35 大森恵美子	
18:30			
19:00	19:00-19:45 エアロビクス ONE 45 近藤義光	19:00-19:45 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	19:10-20:30 楽々改善 スイム 80 白石勝
19:30			
20:00	20:00-20:45 BODY ART 45 近藤義光		
20:30			
21:00			
<b>21:30 閉館</b>			