







# 9月18日(月)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	10:10~10:50(40)	10:20~10:50(30)	
	<b>ヨガ40</b> 加藤 	<b>バランスボール</b> 萩本 	
12:00	11:05~11:55(50)	11:10~11:50(40)	
	<b>エアロ50</b> 加藤	<b>青竹ストレッチ</b> 武本 	
		12:00~12:50(50)	
		<b>歌って踊れる</b> ジャズ 森下 	
	13:00~14:00(60)	13:20~14:00(40)	
	<b>かんたんバレトン</b> & <b>ストレッチ</b> 近藤 	<b>はじめてエアロ</b> 大林 	
	14:15~14:55(40)	14:15~15:00(45)	
	<b>エアロ40</b> 大林	<b>ボディパンフ45</b> 成宮	
	15:15~15:45(30)	15:10~16:10(60)	
	<b>ボディコンバット30</b> 斎藤	<b>パワーヨガ60</b> 佐藤 	
19:00			

当日、平日会員様は  
540円で18:00まで  
ご利用頂けます。