










# 9月23日(土)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00		10:10~10:30(20) ストレッチ 	
	10:35~11:25(50) <b>ZUMBA</b> 伊奈		11:30~12:00(30) <b>アクアシェイプ</b> 野口 
	11:40~12:40(60)	11:40~12:25(45) <b>フィットネスフラ</b> 高尾 	12:10~12:30(20) はじめてクロール 深田 
12:00	<b>ヨガ60</b> 伊奈 		12:35~12:55(20) はじめて背泳ぎ 深田 
		13:30~14:15(45) <b>ボディパンフ45</b> 大林 	
	14:30~15:30(60) <b>パワーヨガ60</b> 原田 		
	15:45~16:25(40) <b>はじめてエアロ</b> 原田 		
19:00			

当日、平日会員様は  
540円で18:00まで  
ご利用頂けます。