

9月17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) ヨガ40 加藤 | 10:20~10:50(30) エアロ入門 武本 | 10:30~11:00(30) アクアジョイ 石神 |
| | 11:05~11:55(50) エアロ50 加藤 | 11:10~11:50(40) 青竹ストレッチ 武本 | |
| 12:00 | 12:10~12:30(20) ● ストレッチポール | 12:00~12:50(50) 歌って踊れる ジャズ 森下 | |
| | 12:35~12:45(10) 簡単体操 | | |
| | 13:00~14:00(60) 簡単バトン&ストレッチ 近藤 | 13:20~14:05(45) ボディパンフ45 斎藤 | 13:10~13:40(30) 水中歩行 石神 |
| | 14:15~14:55(40) エアロ40 大林 | 14:20~15:00(40) 背骨コンディショニング 石神 | |
| | 15:10~15:50(40) ● マットピラティス 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。